PRESENTACIÓN DEL LIBRO

Este libro nace desde una urgencia personal, pero también profundamente política. Escrito desde el cuerpo y la vivencia de una persona autista, militante, funcionario público y activista por los derechos humanos, *Manifiesto Neurodivergente* es mucho más que un testimonio: es una crónica situada en las trincheras del Estado, allí donde lo normativo se encuentra con lo humano, donde las burocracias tropiezan con las neurodivergencias, y donde las identidades son muchas veces obligadas a adaptarse o a desaparecer.

Escribo como quien rompe el silencio. Como quien se cansó de esperar que alguien más nombre lo que nos pasa. Como quien no separa lo técnico de lo afectivo, lo normativo de lo político, lo personal de lo colectivo. Aquí se entrelazan historias reales con análisis jurídico, reflexiones con manifiestos, datos con emociones.

Este libro está dividido en tres partes, tres libros que dialogan entre sí. La primera es una mirada íntima, existencial y militante sobre lo que implica ser una persona neurodivergente en el sistema público, relatando experiencias concretas y denuncias éticas. La segunda parte realiza un recorrido técnico y normativo por los derechos que nos corresponden, que muchas veces nos son negados o condicionados. Y la tercera parte propone un nuevo paradigma: uno que reconozca nuestras voces, nuestras formas de ser, nuestros tiempos y lenguajes, desde el orgullo y la identidad neurodivergente.

Cuando hablamos de *neurodiversidad*, nos referimos a la variabilidad natural en los funcionamientos neurológicos humanos. Así como existe diversidad cultural o lingüística, también hay diversidad en la manera en que pensamos, sentimos, percibimos y nos relacionamos con el entorno. El término no designa una condición clínica, sino un enfoque que reconoce que no hay una única forma "correcta" de ser o de procesar el mundo.

Una *persona neurodivergente* es aquella cuyo neurotipo difiere del considerado típico o normativo. Es decir, su forma de funcionar neurológicamente no se ajusta a los estándares predominantes de la sociedad. Esto puede incluir a personas autistas, con TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad), dislexia, entre otras condiciones.

Por contraste, una *persona neurotípica* es aquella cuyo funcionamiento neurológico se ajusta a los patrones hegemónicos, socialmente aceptados como “normales” en cuanto a comunicación, aprendizaje, percepción y comportamiento.

El concepto de *neurotipo* alude a la configuración neurológica particular de cada persona, sea esta neurotípica o neurodivergente. Es una categoría que busca nombrar la pluralidad de formas en que nuestras mentes existen y operan en el mundo.

Dentro del espectro de las neurodivergencias, el *autismo* es una condición neurobiológica del desarrollo que acompaña a la persona a lo largo de toda la vida, y que afecta la forma de comunicarse, interactuar socialmente, percibir estímulos y procesar información. Lejos de ser un trastorno a corregir, es una forma válida y legítima de habitar el mundo.

El *TDAH*, por su parte, también es una forma de neurodivergencia caracterizada por una diferencia en los niveles de atención, impulsividad y actividad. No implica una

incapacidad, sino un funcionamiento distinto que requiere comprensión, apoyos y adaptaciones.

Existen *neurodivergencias innatas*, como el autismo o el TDAH, que están presentes desde el nacimiento, y *neurodivergencias adquiridas*, como las que pueden surgir tras experiencias de trauma, lesiones cerebrales o condiciones de salud mental, entre otras. Todas ellas son parte del paraguas de la neurodiversidad.

Desde este enfoque, entendemos la *discapacidad social* como el resultado de una sociedad que no se adapta a la diversidad humana. No es la persona la que "falla" o está "limitada", sino que son las barreras físicas, comunicacionales, actitudinales y normativas las que generan exclusión. La discapacidad, entonces, no es una característica individual sino una construcción social.

Y allí aparece otro concepto clave: el *capacitismo.* El capacitismo es un sistema de creencias y prácticas que valoriza ciertos cuerpos y mentes por sobre otros, privilegiando a quienes se ajustan a las normas de lo considerado "sano", "eficiente", "productivo" o "normal". Es una forma de opresión que discrimina, invisibiliza y margina a las personas con discapacidad y neurodivergencia, al asumir que sus vidas valen menos o que deben ser corregidas, tuteladas o adaptadas a la fuerza para encajar.

Porque no se trata solo de contar lo que duele, sino también de imaginar lo que puede ser distinto. Este libro es una herramienta, un llamado, una invitación a transformar las estructuras que nos aplastan. Escrito para quienes se sintieron fuera de lugar, para quienes creen en la justicia social, para quienes no temen incomodar.

NOTA LEGAL Y ACLARATORIA DE AUTORÍA

Nota del autor

Este libro se basa en mi experiencia personal como persona autista, con TDAH, y como activista por los derechos humanos y la neurodiversidad. Las situaciones, reflexiones y análisis que aquí se exponen son el resultado de vivencias reales, interpretaciones subjetivas y posicionamientos políticos que no buscan generalizar, sino **visibilizar realidades habitualmente silenciadas**.

No se mencionan nombres ni cargos específicos con el fin de preservar la confidencialidad de terceros. Cualquier semejanza con personas o instituciones particulares no implica acusación directa ni intención de difamación.

Este texto **no representa la opinión de ninguna institución pública ni privada**. Tampoco pretende sustituir procesos judiciales o administrativos en curso o pasados. Se trata de un ejercicio de memoria personal, crítica institucional y propuesta política desde una mirada neurodivergente y situada.

El contenido está amparado por los principios de **libertad de expresión, libertad de conciencia y derecho a la denuncia** reconocidos en tratados internacionales de derechos humanos, como la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, el Pacto Internacional de Derechos Civiles y

Políticos, y la Constitución de la República Oriental del Uruguay.

Escribo desde mi vivencia y desde mi derecho a decir. Porque el silencio también puede ser violencia.

INDICE GENERAL:

Libro I: Estado de Emergencia: crónicas de un funcionario neurodivergente en las grietas del Estado

Vivencias y reflexiones de una persona autista en el Estado

Presentación

Introducción – No soy un engranaje

1. Ingresar por mérito, sobrevivir en política
- El proceso: del sorteo al ingreso
- Pandemia, urgencias y desgaste emocional
- Lealtad al Estado, no al cargo político

2. La ley dice una cosa, la política hace otra
- La informalidad como regla
- La legalidad como obstáculo
- La violencia del caos institucional

3. El nombre de las cosas: recibir un diagnóstico, recuperar sentido
- El diagnóstico como alivio
- Releer el pasado con otros ojos
- Del masking a la identidad política

4. Ajustes razonables, cuando el derecho se transforma en obstáculo
- Pedir no debería ser resistir

- El colapso en silencio
- El cambio de unidad como necesidad

5. Cambio de unidad, cambio de escenario: el precio de hacer lo correcto
- Del caos al hallazgo de una denuncia
- Ética y exposición
- El costo de no mirar para el costado

6. Lo que ya no podía callar
- Sobrecarga, omisión y hostigamiento
- La institucionalización del silencio
- La denuncia como último recurso

7. Neurodivergencias y política partidaria: el ruido de fondo que nadie quiere escuchar
- Verticalismos e incomodidad
- Cuestionar como resistencia
- Manifiesto desde la diferencia

8. El camino hacia la psicoeducación y la autonomía neurodivergente
- Fundar para existir
- Redes, organizaciones y construcción colectiva
- La pregunta ética a los de arriba

9. El valor de la escucha y la comprensión en el entorno laboral
- Unidades que acompañan
- Compañeres y jerarquías que aprenden
- Afectos como política inclusiva

10. Nada de nosotros sin nosotros

- Las neurodivergencias también construyen país
- Productividad sin empatía es violencia
- Participación, ciudadanía y presencia política

11. Manifiesto desde el margen que habla

- No soy excepción: soy parte
- Escribir como forma de justicia
- No vinimos a encajar, vinimos a transformar

Libro II — Las Neurodivergencias en el Marco Normativo: Derechos Humanos, Políticas Públicas y Realidad Uruguaya

1. Introducción al libro

- Enfoque técnico desde un marco de derechos
- Justificación de este recorrido normativo
- Neurodivergencia como categoría política y jurídica emergente

2. Normativa Internacional y Derechos Humanos

- Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD)
- Observaciones generales y protocolos relevantes
- Otros tratados internacionales: CIDH, PIDESC, CEDAW, entre otros
- Principios rectores: igualdad, autonomía, no discriminación

3. La Neurodivergencia en los Estándares Regionales e Interamericanos

- Sistema Interamericano de Derechos Humanos
- Casos relevantes de la Corte IDH y la CIDH

vinculados a discapacidad psicosocial y mental

- Limitaciones actuales y desafíos en el reconocimiento de las neurodivergencias

4. La Constitución de la República Oriental del Uruguay y su Marco Jurídico

- Principios constitucionales de igualdad y no discriminación
- Obligaciones del Estado uruguayo
- Incorporación del bloque de derechos humanos

5. Normativa Nacional sobre Discapacidad y Políticas Públicas

- Ley N.º 18.651 y su decreto reglamentario
- Marco legal de salud mental (Ley N.º 19.529)
- Ley de empleo para personas con discapacidad (Ley N.º 19.691)
- Otras normas aplicables (Ley de protección integral, Ley de educación, etc.)

6. La Neurodivergencia en la Práctica Institucional Uruguaya

- Ausencias conceptuales en las políticas públicas
- Barreras estructurales e invisibilización en el diseño e implementación
- Análisis de casos concretos desde la experiencia (como el tuyo)

7. Ajustes Razonables y Accesibilidad Cognitiva como Derechos

- Qué son, por qué son obligatorios y cómo se aplican
- La importancia de su implementación efectiva

- Situación actual en Uruguay: luces y sombras

8. Participación Ciudadana y Representación Real de las Neurodivergencias

- Derecho a la participación activa en la vida política y pública
- Organizaciones sociales como actores claves
- El rol de las personas neurodivergentes como sujetas políticas

9. Crítica a la Agenda Pública y Políticas Partidarias

- ¿Qué lugar tienen las neurodivergencias en la toma de decisiones?
- Diagnóstico de la realidad política uruguaya en clave de derechos humanos
- Riesgos de cooptación simbólica o invisibilización

10. Conclusión de la Parte II: El Estado como garante (o no) de los derechos

- A modo de manifiesto técnico
- Propuestas para una política pública realmente inclusiva
- De la letra de la ley a la transformación estructural

Libro III: Pensar desde las grietas del mundo: Manifiesto Filosófico y Epistemológico Neurodivergente

Parte I– Vivencia y Despertar

1. El diagnóstico como punto de partida

(Cómo conocer tus neurodivergencias te permitió ver el mundo de otra forma.)

2. La sensibilidad como brújula

(Reflexión sobre la sensibilidad sonora, visual, sensorial y

emocional como modos de conocimiento.)

3. Vivir en un mundo no diseñado para nosotros

(Obstáculos diarios: del sol a las instituciones. Los derechos no garantizados.)

Segunda Parte – Deconstruyendo los “universales”

4. ¿Qué es normal? La construcción de la normatividad

(Breve historia crítica del concepto de normalidad.)

5. El capacitismo como biopolítica

(Cómo el poder produce cuerpos y mentes funcionales y patologiza las diferencias.)

6. Tiempo y ritmo neurodivergente

(Repensar el tiempo fuera de la productividad y del rendimiento capitalista.)

Tercera Parte – Hacia una Filosofía Neurodivergente

7. Pensar desde la diferencia: una nueva ética

(La autenticidad como resistencia. La otredad como fundamento ético.)

8. ¿Y si soñamos otros mundos?

(La utopía neurodivergente: mundos habitables para todas las mentes.)

9. El conocimiento encarnado

(La experiencia como fuente legítima de saber. La vivencia como epistemología.)

Conclusión

10. No pedir permiso: existir como acto político

(La filosofía neurodivergente como ruptura, reconstrucción y esperanza.)

Parte II: Nada sobre nosotros sin nosotros: hacia un nuevo paradigma neurodivergente

Capítulo 1 – Las voces que faltan: neurodivergencias y representación social

- El silenciamiento estructural
- Testimonios, resistencias y potencias
- El valor político de hablar desde la vivencia

Capítulo 2 – Identidad, orgullo y pertenencia neurodivergente

- De la patologización al orgullo
- Neurodiversidad como identidad política
- Comunidad, redes y espacios seguros

Capítulo 3 – Militancia neurodivergente y derechos humanos

- Militancias incómodas en estructuras tradicionales
- Alianzas, tensiones y disputas de sentido
- Activismo desde el cuerpo y la experiencia

Capítulo 4 – Lenguaje, cultura y epistemología propia

- Hablar desde nuestras palabras: términos y debates
- Neurodivergencias y producción de conocimiento
- Epistemologías del sur y del margen

Capítulo 5 – Imaginando otros mundos posibles

- Utopías neurodivergentes
- Propuestas concretas para políticas emancipadoras
- El rol del Estado, la comunidad y lo colectivo

Capítulo 6 – Manifiesto neurodivergente

- Principios fundamentales
- Llamado a la acción colectiva
- Nada sobre nosotros sin nosotros

LIBRO I:

Estado De Emergencia: Crónicas De Un Funcionario Neurodivergente En Las Grietas Del Estado

Índice – Parte I: Vivencias y reflexiones de una persona autista en el Estado

Presentación

Introducción – No soy un engranaje

1. Ingresar por mérito, sobrevivir en política
   - El proceso: del sorteo al ingreso
   - Pandemia, urgencias y desgaste emocional
   - Lealtad al Estado, no al cargo político
2. La ley dice una cosa, la política hace otra
   - La informalidad como regla
   - La legalidad como obstáculo
   - La violencia del caos institucional
3. El nombre de las cosas: recibir un diagnóstico, recuperar sentido
   - El diagnóstico como alivio
   - Releer el pasado con otros ojos
   - Del masking a la identidad política
4. Ajustes razonables, cuando el derecho se

transforma en obstáculo

- Pedir no debería ser resistir
- El colapso en silencio
- El cambio de unidad como necesidad

5. Cambio de unidad, cambio de escenario: el precio de hacer lo correcto

- Del caos al hallazgo de una denuncia
- Ética y exposición
- El costo de no mirar para el costado

6. Lo que ya no podía callar

- Sobrecarga, omisión y hostigamiento
- La institucionalización del silencio
- La denuncia como último recurso

7. Neurodivergencias y política partidaria: el ruido de fondo que nadie quiere escuchar

- Verticalismos e incomodidad
- Cuestionar como resistencia
- Manifiesto desde la diferencia

8. El camino hacia la psicoeducación y la autonomía neurodivergente

- Fundar para existir
- Redes, organizaciones y construcción colectiva
- La pregunta ética a los de arriba

9. El valor de la escucha y la comprensión en el entorno laboral

- Unidades que acompañan
- Compañeres y jerarquías que aprenden

- Afectos como política inclusiva

10. Nada de nosotros sin nosotros

- Las neurodivergencias también construyen país
- Productividad sin empatía es violencia
- Participación, ciudadanía y presencia política

11. Manifiesto desde el margen que habla

- No soy excepción: soy parte
- Escribir como forma de justicia
- No vinimos a encajar, vinimos a transformar

INTRODUCCIÓN – NO SOY UN ENGRANAJE

No llegué a la función pública por contactos, por favores ni por militancia partidaria. Llegué por un sorteo y por un concurso de oposición y méritos. Entré con la convicción de que el Estado no es propiedad de los partidos, sino de la ciudadanía. Y también con la certeza de que las personas neurodivergentes no debemos quedarnos al margen de los lugares donde se toman decisiones.

Soy una persona autista. También soy activista por los derechos humanos, funcionario público y militante de la vida digna. Mi existencia en estos espacios no es neutra: incomoda, descoloca, evidencia los límites de una inclusión que muchas veces es solo discurso. En este libro quiero contar cómo es habitar esos márgenes, no desde la victimización, sino desde la resistencia.

Este no es un libro técnico, aunque hablaré de normas, derechos y obligaciones. Tampoco es solo un testimonio, aunque partirá de mi experiencia concreta. Es, sobre todo, una intervención política. Porque necesitamos pensar qué Estado estamos construyendo cuando se permite –y hasta se normaliza– que personas con discapacidad sean ignoradas, sobrecargadas o desplazadas en nombre de una supuesta eficiencia que responde más a lógicas partidarias que al bien común.

Aquí vas a encontrar crónicas, reflexiones, denuncias, análisis jurídicos y preguntas abiertas. No busco respuestas fáciles, ni soluciones mágicas. Busco verdad, memoria y transformación. Porque estoy convencido de que, si el Estado no nos incluye a todes con justicia, entonces hay que decirlo, escribirlo y actuar

en consecuencia.

Este libro es parte de esa acción.

PRÓLOGO

Materia oscura, diagnósticos y otros misterios del universo

Hay algo en la inmensidad del universo que me calma. Algo en su silencio, en sus leyes invisibles, en esa danza de galaxias que ocurre a una distancia inconcebible y, sin embargo, me parece tan cercana. Como si, al mirar el cielo, estuviera también intentando entenderme a mí.

La astrofísica dice que solo el 5% del universo está hecho de materia "normal". Todo lo que vemos, tocamos, somos. El otro 95% es misterio: materia oscura, energía oscura. Cosas que no se ven, pero que están. Fuerzas que empujan, que sostienen, que estructuran. Cosas que no entendemos, pero que intuimos.

Yo me pregunto si no ocurre algo similar con nuestras vidas.

Durante mucho tiempo, traté de nombrar lo que me pasaba. Lo que me hacía diferente. Lo que me costaba explicar con palabras comunes. Busqué, leí, pregunté, dudé. Hasta que llegaron las palabras: autismo, neurodivergencia. Y con ellas, la posibilidad de comprender mejor lo que antes solo era intuición. Pero incluso ahora, con nombres más claros, sigue habiendo mucho que no se ve. Mucho que no encaja del todo en los manuales. Mucho que es materia oscura.

Y tal vez está bien que así sea.

Tal vez la identidad, como el universo, no está hecha sólo de lo que se puede medir. Tal vez nuestras emociones, nuestras percepciones del mundo, nuestras maneras de pensar, también responden a leyes que aún no descubrimos. O tal vez no hay leyes, y eso también está bien. La neurodivergencia no siempre

necesita una explicación: a veces solo necesita un espacio.

Cuando miro el cielo, no busco respuestas cerradas. Busco perspectiva. Busco recordar que todo está en movimiento, que el tiempo no es lineal, que hay cosas que no entiendo... y que eso no me hace menos parte del cosmos. Me hace humano. O, mejor dicho, me hace parte de esta complejidad que compartimos con las estrellas.

La fascinación por el universo no es solo curiosidad científica. Es también una forma de consuelo. Una forma de decirme: *aunque no entienda todo lo que soy, sigo girando, sigo existiendo, sigo brillando, incluso en medio de la materia oscura.*

CAPÍTULO 1: INGRESAR POR MÉRITO, SOBREVIVIR EN POLÍTICA

El proceso

Mi camino hacia la función pública no comenzó en un escritorio ni en una rosca política. Empezó en julio de 2018, cuando me anoté en un sorteo público para ingresar a la Intendencia de Montevideo. En noviembre supe que había sido sorteado. Luego vinieron las pruebas, el estudio, la ansiedad de cada instancia. En marzo de 2019 rendí los exámenes y en mayo quedó pronta la lista de prelación. Recién en febrero de 2020 ingresé efectivamente. Más de un año y medio después de iniciado el proceso.

Entré sin conocer mi diagnóstico. No sabía que era una persona autista. Me enteré recién en febrero de 2024, cuatro años más tarde. Por eso quiero dejarlo claro desde el principio: no ingresé por el cupo de discapacidad. Entré por mérito, por concurso, por mis capacidades. No lo digo con soberbia, lo digo con justicia. Porque muchas veces se subestima o se cuestiona el valor del trabajo de una persona con discapacidad, como si nuestra presencia solo se explicara por una política de cupos y no por nuestro talento, formación o compromiso.

Mi ingreso fue limpio, transparente, sin padrinos ni militancia

partidaria. Y, sin embargo, esa misma independencia fue lo que más incomodó con el tiempo.

El inicio y el impacto

Me asignaron a una Secretaría con competencias en educación ciudadana, dentro del Departamento de Desarrollo Social. Apenas un mes después, el mundo se detuvo: llegó la pandemia. Pero el Estado no podía parar. Y nosotros tampoco.

Pasé al teletrabajo, pero eso no significó descanso. Fueron jornadas de 12 horas por día. Pasé a coordinar la entrega de canastas. Atendía llamados de personas que no tenían qué comer. Recibía pedidos desesperados, angustias crudas, voces rotas del otro lado del teléfono. La ciudad entera parecía pedir auxilio.

A mediados de 2020 comenzamos a donar alimentos a ollas populares y merenderos. En 2021 me sumé al equipo de apoyo a esas ollas, en el marco del Plan ABC. Algunos lugares alimentaban hasta 500 personas por día. Cada llamada era una historia de urgencia, de pobreza, de supervivencia. Y una responsabilidad tremenda sobre nuestros hombros.

Cuando el cuerpo no da más

Sostuve ese ritmo durante casi dos años. Con entrega, con compromiso, pero también con un costo enorme. El dolor ajeno se me metía en la piel. La injusticia me dolía físicamente. El cansancio se volvió crónico. Hasta que no pude más. Mi cuerpo y mi mente colapsaron. No era debilidad: era humanidad.

Con el tiempo, ese agotamiento me llevó a preguntarme por qué ciertas cosas me costaban tanto más. Por qué necesitaba estructuras claras, entornos previsibles, comunicaciones directas. Por qué ciertas dinámicas de trabajo me resultaban hostiles. Y entonces, años después, llegó la respuesta: soy una persona neurodivergente.

La política informal y los silencios ruidosos

Desde un principio noté que muchas cosas en el trabajo no funcionaban como deberían. Que lo que importaba no era tanto el cargo, la formación o el mérito, sino a quién conocías, de qué agrupación venías, con quién te alineabas. Lo informal era ley. Los mensajes llegaban por WhatsApp. Las órdenes eran tácitas. La claridad brillaba por su ausencia.

Ser autista en un entorno así —aunque aún no lo supiera— fue difícil. Me volví "el que pregunta mucho", "el que insiste", "el que necesita todo por escrito". Lo que para mí era necesidad de orden, para otros era obstáculo. Lo que para mí era rigor institucional, para otros era rigidez.

Pero yo no había entrado para amoldarme a eso. Entré para cumplir una función. Y esa función no era hacer favores políticos ni responder a intereses personales. Era trabajar para la ciudadanía, respetando la normativa, defendiendo el rol del Estado.

Lealtad al Estado, no al cargo político

Desde el inicio supe que mi compromiso era con el Estado, no con quien estuviera circunstancialmente en un cargo jerárquico. Esa es una diferencia profunda. No vine a obedecer silenciosamente, sino a aportar, a construir, a garantizar derechos. Esa actitud, lejos de ser valorada, muchas veces fue malinterpretada. Marcar límites, pedir claridad, defender lo institucional se volvía "un problema".

Y eso se intensificó cuando empecé a nombrar mi autismo, a reclamar adaptaciones, a hablar desde un lugar de derechos humanos. Porque en un sistema donde todo se negocia, quienes exigimos justicia sin dobleces resultamos incómodos.

Sobrevivir no es callarse

No escribo esto para dar lástima, sino para hacer memoria. Para señalar que lo que vivimos en pandemia, lo que sostuvimos desde la función pública, lo que muchas veces se esconde debajo

de alfombras partidarias, debe ser dicho.

Sobrevivir en la función pública siendo una persona neurodivergente, no alineada, crítica y comprometida con los derechos humanos no es fácil. Pero tampoco es imposible. Y sobre todo: es necesario.

Porque si no somos nosotros mismos quienes defendemos un Estado ético, accesible y transparente, ¿quién lo va a hacer?

CAPÍTULO 2: LA LEY DICE UNA COSA, LA POLÍTICA HACE OTRA

Cuando estudié escribanía, me formé en un mundo donde las reglas importan. Donde lo que está escrito tiene valor, donde la norma estructura la acción, donde los procedimientos existen para ordenar, garantizar, proteger. Aunque más tarde descubrí que mi vocación no era estar entre escrituras y registros, algo de esa lógica quedó en mí para siempre: una profunda creencia en el valor de lo formal, de lo claro, de lo establecido.

Y así llegué a la función pública. Confiando en que las estructuras, los reglamentos y la normativa no eran solo papeles, sino una guía concreta para que el Estado funcione bien y sirva a la gente. Porque el Estado no es una empresa ni un partido: es una herramienta común que debe regirse por principios, no por favores.

Pero pronto descubrí que esa convicción chocaba con la realidad.

El peso de la informalidad

En muchas oficinas públicas, la regla no escrita parece valer más que la norma escrita. El chat de WhatsApp sustituye al expediente. Las decisiones se toman en los pasillos, no en resoluciones. Las jerarquías no siempre responden a la estructura formal, sino a vínculos políticos, afinidades personales o conveniencias momentáneas.

Eso me resultaba insoportable. No por capricho, sino porque me desorganizaba profundamente. Mi forma de funcionar —la que hoy reconozco como autista— necesita claridad, coherencia, orden. No porque me guste el control, sino porque lo necesito para vivir sin angustia. Porque la ambigüedad no es solo molesta: es una forma de violencia estructural para quienes no podemos decodificar lo implícito con facilidad.

Pero en lugar de adaptarse el entorno, se espera que nosotros nos adaptemos a él. Se naturaliza que las reglas no se cumplan. Se espera obediencia, no pensamiento crítico. Y si decís que algo no está bien, te tildan de conflictivo, de problemático, de que "no sabés cómo funcionan las cosas".

¿Dónde quedó la legalidad?

Uno de los principios fundamentales del derecho administrativo es el de legalidad. Toda actuación del Estado debe tener base normativa. No se puede hacer lo que no está permitido. Pero en la práctica, muchas veces pasa lo contrario: se hace todo lo que no está expresamente prohibido, y a veces incluso más.

He visto cómo se designan personas sin concurso, cómo se asignan tareas que no corresponden al cargo, cómo se toman decisiones sin pasar por el canal correspondiente, cómo se saltean procesos para responder a urgencias partidarias disfrazadas de gestión.

Y lo más doloroso es que eso se hace con una sonrisa, con supuesta buena voluntad, con discursos de inclusión y participación que, en el fondo, están vacíos.

No es solo una cuestión personal

Cuando empecé a notar estos desajustes, aún no sabía que era autista. Pero ya me sentía incómodo. Ya me costaba entender por qué algo tan básico como pedir una instrucción por escrito generaba resistencia. Por qué se molestaban si pedía que una decisión quedara asentada en un acta. Por qué era tan difícil

conseguir un organigrama actualizado, una descripción de tareas, un protocolo.

Yo no entendía. Ahora entiendo más. Porque el poder no necesita estructuras claras: necesita espacios grises donde pueda moverse sin límites. Y quienes exigimos orden somos un obstáculo para ese poder que prefiere lo implícito, lo informal, lo manipulable.

Pero no se trata solo de una dificultad mía como persona autista. Se trata de una cuestión institucional. Porque cuando la norma se vacía de contenido, lo que queda es la arbitrariedad. Y eso perjudica a todos. No solo a mí.

Funcionar sin funcionar

Trabajar en ese contexto era como tener que bailar una coreografía sin haber ensayado nunca. Todo el mundo parecía saber pasos que yo no conocía. Las reglas eran flexibles para algunos y rígidas para otros. Las decisiones se comunicaban a medias. Los tiempos se alteraban sin explicación. Y mientras tanto, yo intentaba cumplir. Intentaba hacer bien mi trabajo. Intentaba no caer.

Pero el costo era altísimo. Porque sostenerse en un entorno que no respeta sus propias reglas no es simplemente cansador: es alienante. Te hace dudar de vos, de tus capacidades, de tu lugar.

Y eso es violencia. Una violencia institucional sutil, pero constante.

CAPÍTULO 3: EL NOMBRE DE LAS COSAS: RECIBIR UN DIAGNÓSTICO, RECUPERAR SENTIDO

Durante años sentí que algo no encajaba. No yo. El entorno. Las formas. Los códigos. Las conversaciones a medias. Los cambios de humor sin aviso. Las instrucciones poco claras. Las contradicciones. Las omisiones. Las suposiciones.

Yo me esforzaba. Mucho. Más de lo que nadie veía. Pero aun así, parecía estar siempre al borde del error: de decir lo que no se decía, de incomodar sin querer, de preguntar lo que nadie más preguntaba, de necesitar explicaciones que no llegaban.

Era agotador. Y yo lo vivía como una falla mía.

Hasta que un día, lo que parecía un problema se convirtió en una respuesta.

El diagnóstico

Durante años sentí que algo no encajaba. No yo. El entorno. Pero no tenía palabras para nombrarlo. Hasta que un día, las encontré. En febrero de 2024[1] recibí el diagnóstico: soy una persona autista, con TDAH y altas capacidades cognitivas. Soy Neurodivergente.

No fue una sorpresa total. Llevaba tiempo investigando, escuchando experiencias, cruzando datos, reconociéndome en los relatos de otras personas. Pero una cosa es sospecharlo, y otra muy distinta es ponerle nombre a lo que una ha vivido toda la vida.

No fue un golpe. Fue un alivio. Una revelación. Un "ah, claro". Todo cobró otro sentido.

No se trataba de que yo fuera demasiado exigente, demasiado literal, demasiado intenso o demasiado estructurado. Se trataba de que mi cerebro procesa el mundo de otra forma. Y esa forma no está mal. Solo es distinta.

El diagnóstico no me cambió: me explicó. Me permitió mirar hacia atrás y entender mi recorrido con una nueva lente. Me ayudó a reinterpretar cada momento de angustia, cada malentendido, cada agotamiento extremo, no como errores personales, sino como colisiones entre una forma neurodivergente de habitar el mundo y estructuras diseñadas desde la neurotipicidad.

Mirar atrás con otros ojos

De pronto, todo lo que había vivido en la función pública —las exigencias que me resultaban desproporcionadas, la informalidad que me generaba ansiedad, el caos institucional que me desorganizaba— ya no era solo un problema de gestión. Era también un problema de accesibilidad.

Por ejemplo, siempre sentí la necesidad de corregir a las personas cuando decían algo incorrecto. Era (y sigue siendo) un impulso difícil de contener. Muchas veces, en el trabajo, eso derivaba en discusiones con compañeros que se sentían expuestos o desautorizados. Yo no lo hacía para quedar bien ni por orgullo: simplemente necesitaba que lo que se dijera fuera exacto. Hoy sé que eso está muy vinculado a mi forma de ser como persona autista y con TDAH, pero entonces, solo me generaba conflictos.

También me ocurría que cuestionaba aquello que consideraba injusto o mal hecho. Y lo hacía con la misma honestidad con la que escribo esto. Pero en entornos jerárquicos —y más aún en espacios con cargos políticos— la sinceridad frontal no siempre es bienvenida. En más de una ocasión hice planteos abiertos sobre decisiones de jerarquías políticas. Hasta que una compañera, en tono de advertencia, me dijo: “tenés que tener más cuidado con lo que decís... a los políticos no siempre les gusta eso”. Yo no lo decía con malicia. Solo no podía callar lo que me parecía incoherente o injusto. Era visceral. Necesario. Mi forma de buscar sentido.

Otra forma de canalizar mi pensamiento era —y sigue siendo — la escritura. Redactaba informes, notas, documentos. Trataba de dejar registro de lo que no se hablaba, de ordenar lo confuso, de respaldar cada argumento con normativa. Para mí, escribir es una manera de protegerme, de clarificar, de comunicar. Pero muchas veces, esos textos no caían bien. Porque evidenciaban realidades institucionales que se prefería no nombrar. Porque poner por escrito lo que pasa en los pasillos incomoda a quienes se benefician de la opacidad.

Y están también las pequeñas cosas del día a día, que quizás para otros pasan desapercibidas, pero a mí me requerían un esfuerzo tremendo. Cada mañana pensaba detenidamente cómo saludar a quienes estuvieran en la oficina. Visualizaba sus caras, sus nombres, ensayaba las palabras. Me preparaba mentalmente para un ritual que no me salía natural, pero que sabía que era esperado.

En el escritorio, me movía constantemente en la silla. Me balanceaba, giraba, hacía movimientos repetitivos que sentía como un refugio, una forma de autorregularme. Me calmaban, me ayudaban a concentrarme, me sostenían en medio del caos. No sabía que eso formaba parte de mi autismo. Pero me ganaron el apodo —dicho con cariño, pero también con cierta condescendencia— de “el eterno niño de la oficina”.

Yo no lo sabía. Y nadie a mi alrededor lo sabía tampoco. Pero mis necesidades no eran un capricho: eran las necesidades de una persona con un perfil neurológico distinto. Y como el entorno no estaba preparado para reconocerlas, mucho menos para atenderlas, lo que recibí fue desgaste, desconfianza, malinterpretaciones.

El derecho a ser

Con el diagnóstico llegó también una toma de conciencia política. No se trataba solo de mí. Se trataba de todas las personas neurodivergentes que transitan el mundo del trabajo sin un entorno que las comprenda, que las respete, que las escuche. Se trataba del derecho a ser. Y de cómo ese derecho es sistemáticamente vulnerado por estructuras que solo aceptan una manera de funcionar.

Como activista por los derechos humanos, empecé a mirar mi propia vida como caso testigo. Como prueba viviente de cómo incluso en espacios que se dicen progresistas, inclusivos y diversos, existen barreras invisibles que nos expulsan o nos silencian. Porque cuando alguien necesita adaptaciones que cuestionan la lógica instalada, se convierte en un "problema".

Pero yo no quiero ser ejemplo de superación. No quiero que me aplaudan por aguantar. Quiero que el sistema cambie. Quiero que ninguna persona tenga que enfermarse para sostener un trabajo. Que ninguna tenga que callar su modo de ser para encajar. Que ninguna tenga que explicarse todos los días para ser tratada con respeto.

Desde adentro del sistema

Ser una persona autista dentro del Estado es una experiencia cargada de tensiones. No por mi identidad, que es clara y firme, sino por lo que el entorno institucional hace (o deja de hacer) frente a esa identidad.
Trabajo como funcionario público. Cumplo tareas, responsabilidades, y sigo los lineamientos institucionales que se

ajustan a la normativa y a los derechos humanos. Pero eso no significa resignar mi voz ni mi integridad.

No es fácil sostener una mirada crítica desde adentro. Muchas veces se espera que una persona autista se adapte sin cuestionar, que sea "funcional", que se amolde. Pero yo no vine a ocultar lo que soy. Vine a trabajar con ética, con compromiso, y también con verdad. Y esa verdad incomoda cuando señala las contradicciones del sistema.

Ser parte del Estado no implica conformarse. Implica asumir la responsabilidad de hacerlo mejor. Y eso, para mí, significa también **luchar por mis propios derechos sin tener que pedir permiso por existir como soy**.

Hay quienes creen que hablar de estas cosas es exponerse demasiado. Pero quedarse callado también tiene un costo. Y yo elegí no pagarlo. Porque sé que lo que vivo no es solo individual: es parte de algo más grande. Y porque también sé que, si no lo digo yo, capaz nadie lo dice.

Esa tensión entre ser parte y ser disidente se volvió mi impulso militante. Entendí que transformar el sistema también podía empezar desde adentro.

Saber quién soy

El diagnóstico no me encasilló. Me liberó.

Me dio permiso para cuidar mis límites. Para nombrar mis necesidades. Para dejar de exigirme lo imposible. Para decir que no.

Y también me dio herramientas para exigir lo que es justo. Porque cuando uno entiende cómo funciona, puede empezar a defenderse mejor de un mundo que no está dispuesto a adaptarse.

Ahora sé quién soy. Y desde ese saber, empecé a rehacer mi relación con el trabajo, con el activismo, con la política, y también conmigo mismo.

Ya no me disculpo por ser diferente. Porque ser autista no es un defecto: es una forma válida de existir.

CAPÍTULO 4: AJUSTES RAZONABLES, CUANDO EL DERECHO SE TRANSFORMA EN OBSTÁCULO

Pedir ayuda no siempre es fácil. Mucho menos cuando el entorno no está preparado para entender lo que uno necesita, ni siquiera cuando ese pedido está respaldado por leyes, tratados internacionales y el más básico sentido de humanidad.

Comencé a sospechar que podía ser una persona autista en marzo de 2023. A esa altura, ya arrastraba un largo proceso de agotamiento, de esfuerzo constante, de *masking* sostenido: esa adaptación forzada que muchas personas neurodivergentes desarrollamos para sobrevivir en entornos que nunca fueron pensados para nosotros. Lo que parecía "funcionalidad", en realidad era desgaste.

A fines de 2023, me mudé. Cambiar de hogar es un hito grande para cualquiera, pero para una persona autista significa mucho más: reorganizar rutinas, trayectos, ruidos, olores, tiempos. Es estrés neurológico en todos los niveles. Y justo en ese contexto, mi jefa —con quien hasta entonces no tenía un vínculo conflictivo— comenzó a adoptar una postura muy rígida. Se implementaron cambios en mis horarios laborales sin previo

aviso ni diálogo. Esto dificultó su asimilación y tuvo un impacto negativo en mi bienestar.

A medida que esos cambios avanzaban, mi estado general comenzó a deteriorarse. No era solo el horario: era la acumulación del agotamiento, el regreso al transporte público después de más de diez años, los estímulos sensoriales, la incertidumbre permanente, la falta de comprensión. Hasta que en marzo de 2024, bajo una presión interna extrema, debí certificarme. Por primera vez, no me diagnosticaron un "ataque de pánico", como tantas veces antes, sino lo que realmente era: una crisis autista por sobreestimulación. Ese reconocimiento, aunque doloroso, fue también una forma de validación.

Sin embargo, al regresar de la licencia, me encontré con una nueva barrera. Habían reestructurado mis tareas y accesos sin haberme informado previamente. Me dijeron que era "para darme tranquilidad". Pero el efecto fue el contrario: me generó una profunda desmotivación. Para las personas con TDAH, la desmotivación puede convertirse en una desconexión interna que afecta el desempeño y el sentido de propósito. El mensaje que recibí no fue de cuidado, sino de exclusión.

Y como si eso no bastara, tenía un tipo de control horario extremadamente estricto, al minuto. Llegar tarde unos minutos me resultaba imperdonable. Eso me llevaba a crisis silenciosas que hoy reconozco como *shutdowns*: momentos en los que cuerpo y mente se apagan sin previo aviso, y donde la única forma de protección es el silencio o el aislamiento. Muchas veces me encerraba en el baño del trabajo, sin poder hablar, simplemente existiendo en modo de contención. Otras veces, me quedaba en el escritorio, inmóvil, con la mirada perdida, sin poder producir, sin poder explicar lo que me pasaba. Viví momentos de mutismo situacional, donde mi cerebro no lograba traducir pensamientos en palabras habladas. Recuerdo repetirme mentalmente, como si fuera una notificación interna: "Ahora sí puedo hablar", cuando sentía que ese bloqueo

comenzaba a destrabarse. Hasta entonces, era como si mi voz no existiera.

Frente a todo esto, en mayo de 2024 solicité formalmente un cambio en el tipo de control horario: que no se evaluara la hora exacta de entrada y salida, sino el cumplimiento de la jornada. Esa modalidad existe dentro de la estructura de la Intendencia y está amparada por normativa nacional e internacional en materia de derechos humanos. Lo consulté con la unidad especializada en salud mental y discapacidad, que me confirmó su viabilidad. Solo era necesario que la jefatura lo solicitara.

Pero al trasladar el pedido a mi jefa directa, no fue bien recibido. A pesar del aval institucional, no hubo acompañamiento ni apertura. Tuve que recurrir a su superior jerárquico para explicar la situación.

Toda esta experiencia —la falta de comprensión, los cambios abruptos, la pérdida de tareas, la dificultad para expresar mis necesidades sin que fueran minimizadas— me llevó finalmente a solicitar el cambio de unidad dentro del Departamento. Dejé la Secretaría no porque mis compañeras y compañeros me hubieran hecho daño, ni porque mi jefa política fuera una mala persona, sino porque no supo —o no quiso— comprender mis requerimientos como persona neurodivergente. Yo ya venía acumulando cuatro años de *masking* extremo. No me quedaba energía para seguir sosteniendo algo que me estaba apagando.

La lucha por lo obvio

Solicité condiciones laborales que contemplaran mis necesidades neurodivergentes, respaldadas por informes técnicos y normativa vigente. Pero la respuesta institucional fue compleja y, en ese momento, no logró dar una solución satisfactoria.

Como si mi solicitud fuera una amenaza al orden establecido. Como si mi derecho a existir y trabajar sin crisis fuera una extravagancia. Como si la accesibilidad fuera una concesión y no

una obligación legal.

La expresión “ajuste razonable” suena técnica. Pero detrás de esas palabras hay vidas. Hay cansancio. Hay angustia. Hay personas que se esfuerzan el doble para habitar un mundo que nunca fue pensado para ellas.

En mi caso, pedir un ajuste razonable fue como empujar una pared que no quería moverse. Una pared hecha de burocracia, ignorancia y rigidez institucional.

Pero lo seguí haciendo. Porque no era —y no es— solo por mí. Es por todas las personas que vendrán después.

CAPÍTULO 5: CAMBIO DE UNIDAD, CAMBIO DE ESCENARIO: EL PRECIO DE HACER LO CORRECTO

Después de meses de desgaste, de crisis internas, de intentar hacerme entender en un entorno que no comprendía mis necesidades como persona autista y con TDAH, la decisión fue inevitable. No podía seguir sosteniéndome en un lugar que me estaba rompiendo por dentro.

Hablé con la Dirección Jerarquica superior inmediata. Se abrió un diálogo entre los directores políticos de distintas unidades y, finalmente, el 24 de junio de 2024, comencé a trabajar en la Secretaría dedicada a la población LGBTI+, orientada a promover derechos y políticas específicas para esta comunidad.

El cambio fue abrupto: pasé de una unidad con 25 personas a una con apenas 8. Pero lejos de encontrar un clima más tranquilo, me encontré con un caos administrativo enorme. Las primeras semanas las dediqué a ordenar todo: planillas de compras, cronogramas de eventos, expedientes, manejo de fondos, documentación pendiente. Todo estaba desorganizado, sin trazabilidad ni control real. No fue una sorpresa. Pero lo que sí fue inesperado fue lo que vino después.

Durante ese proceso de ordenamiento administrativo, observé ciertas inconsistencias en la documentación y en los procedimientos. Eso me llevó a realizar consultas formales con el fin de preservar la integridad de la gestión.

Lo que al principio parecía simple desprolijidad terminó revelando algo más grave: una presunta irregularidad de la dirección de la Secretaría.

Frente a esa situación, supe que tenía que actuar. Como funcionario público concursado, con responsabilidad administrativa, si yo no lo denunciaba, me convertía automáticamente en cómplice. Así que, en julio de 2024, presenté formalmente la denuncia. No fue fácil. Sabía que podía traer consecuencias. Pero el compromiso con la función pública —con el Estado, no con los cargos políticos de turno— siempre fue mi norte.

La reacción no tardó en llegar. Apenas dos días después, el director político presentó su renuncia. Y a fines de ese mes asumió una nueva dirección.

Pero en ese breve y tenso lapso también viví una escena difícil: en un intercambio con el entonces director, surgió una propuesta informal para resolver la situación sin mayores repercusiones. Sin embargo, opté por mantener el procedimiento institucional correspondiente, convencido de que actuar con transparencia no es una opción: es una obligación.

Todo quedó asentado en un expediente de investigación administrativa y respaldado por resoluciones oficiales. En octubre, una resolución —la número X— eximió de toda responsabilidad a los funcionarios que trabajaban en la Secretaría, y señaló como presunto responsable al exdirector político, quien al día de hoy continúa pendiente de las acciones legales que deberá iniciar la Intendencia.

El costo de no mirar para el costado

No hay orgullo en haber vivido esto. Hay cansancio. Hay frustración. Hay decepción.

Porque en un espacio que lleva el nombre de “diversidad”, lo que encontré no fue respeto por las diferencias ni cuidado de lo público, sino impunidad, negligencia y un profundo desprecio por las normas.

Y sin embargo, si hoy pudiera volver atrás, haría exactamente lo mismo.

Porque si no lo hacía, no solo traicionaba mi rol. Traicionaba también lo que soy.

Una persona autista, sí.

Pero también alguien que eligió hacer carrera en el Estado porque cree —todavía cree— que se pueden hacer las cosas bien.

CAPÍTULO 6: LO QUE YA NO PODÍA CALLAR

Hay momentos en los que el cuerpo y la mente empiezan a decir basta. No gritan, no hacen escándalo. Pero insisten. Día tras día, señalando que algo no está bien. Y si una persona no escucha esas señales, termina perdiéndose a sí misma.

En abril de 2025 decidí que no iba a callar más. No fue una reacción impulsiva ni una estrategia. Fue una necesidad profunda de poner límites. De volver a elegirme. De recordar que no vine a este mundo a sobrevivir en silencio.

No voy a contar detalles. No puedo, ni quiero. Pero sí puedo decir que estoy buscando un nuevo rumbo. Que mi paso por el Departamento de Desarrollo Social y la política pública a poblaciones más vulnerables está llegando a su fin. Y no por falta de compromiso con la causa. Todo lo contrario: es precisamente por ese compromiso que siento que no puedo seguir.

Cuando las condiciones laborales comenzaron a entrar en tensión con mi salud mental y con mi forma de trabajar desde un enfoque institucional y de derechos humanos, supe que era momento de repensar mi lugar dentro del equipo. Priorizar el autocuidado y la coherencia ética no es claudicar: es sostenerse con integridad.

Ser parte de una población históricamente vulnerada no es solo una experiencia personal: también es una responsabilidad política. Pero esa responsabilidad no puede exigirse a costa del bienestar de quienes la encarnamos. Trabajar con y para

colectivos vulnerabilizados —siendo parte de ellos— requiere un entorno mínimamente saludable, respetuoso, abierto al diálogo y a la diferencia. Cuando eso no existe, el precio es demasiado alto.

Mi mente no está diseñada para el mundo capacitista en el que vivimos. Y eso no me hace menos. Me hace distinto. Esa diferencia debería ser valorada, no castigada. Respetada, no minimizada. Comprendida, no utilizada como argumento para excluirme, sobrecargarme o infantilizarme.

Hoy tengo claro que seguir no siempre es lo más valiente. A veces, lo verdaderamente valiente es saber irse. Buscar otros espacios donde uno no tenga que estar explicando todo el tiempo por qué merece respeto. Donde el silencio no sea la condición para la aceptación. Donde la lealtad no se confunda con la obediencia ciega.

Elegir irme no es una renuncia. Es una afirmación. Una forma de cuidar lo que soy y lo que represento. Porque si hay algo que aprendí en este camino, es que callar para proteger a la institución, cuando la institución no te protege, no es lealtad.

Es violencia aprendida.

Y yo no vine a este mundo a seguir repitiendo violencias.

CAPÍTULO 7: NEURODIVERGENCIAS Y POLÍTICA PARTIDARIA: EL RUIDO DE FONDO QUE NADIE QUIERE ESCUCHAR

“Esto se hace así porque lo digo yo.”

Esa frase, escuchada en una reunión de trabajo, fue especialmente significativa para mí por todo lo que refleja: una forma vertical, autoritaria y anacrónica de ejercer la gestión pública. No era la primera vez que la oía, pero sí una de las que más me hizo pensar en lo profundamente arraigadas que están ciertas lógicas político-partidarias que se trasladan, sin filtro, al Estado.

Las estructuras partidarias, con demasiada frecuencia, invisibilizan a las personas neurodivergentes. No necesariamente por decisión expresa —aunque a veces también —, sino porque están construidas sobre formas tradicionales de poder, comunicación y liderazgo que excluyen otras maneras de

sentir, pensar y procesar el mundo. No hay lugar para la rigidez cognitiva, el procesamiento sensorial distinto, la literalidad, los ritmos no hegemónicos. No hay espacio para lo diferente si no se pliega al molde.

Como persona autista y funcionario público, he vivido esa tensión de forma intensa. Estuve en espacios donde decisiones técnicas o administrativas eran claramente afectadas por intereses político-partidarios. Donde se asumían decisiones partidarias como si fueran institucionales. Donde el objetivo no era el bien común, sino el posicionamiento personal dentro de un partido. Y en épocas electorales, fui testigo de discursos y estrategias impulsadas desde jefaturas políticas que rozaban el proselitismo más burdo.

¿Pero quién se anima a cuestionar a las jefaturas políticas, cuando la obediencia se vuelve la norma tácita?

Yo lo hice. No desde el conflicto, sino desde la ética institucional que aprendí al ingresar por concurso público, con la convicción de que el servicio al Estado no puede subordinarse a intereses partidarios ni a figuras caudillistas. Fui claro en expresar mis desacuerdos con decisiones de referentes políticos que ni siquiera ocupaban cargos formales, pero que seguían operando desde las sombras. Lo dije cuando correspondía, aun sabiendo que podía costarme vínculos o beneficios. Pero no vine a agradar: vine a trabajar con dignidad.

Y todo esto lo viví, además, siendo neurodivergente. Con colapsos sensoriales documentados. Con una necesidad real de estructura y planificación, sistemáticamente ignorada por jerarcas que no solo no sabían cómo acompañarme, sino que ni siquiera querían escuchar.

En ese cruce entre neurodivergencia y política partidaria se abre un campo de tensión fundamental. Porque militar o trabajar en espacios verticalistas implica, muchas veces, adaptarse a formas que excluyen. Se premia la capacidad de ajustarse al sistema, no de cuestionarlo. Se valora más el silencio que la incomodidad de

quien propone otra mirada.

La política partidaria, tal como está configurada hoy, es profundamente capacitista. Se habla de inclusión mientras se sostienen prácticas que niegan la participación real de quienes no encajamos en la lógica hegemónica del hacer político. Yo mismo estuve en espacios donde se repetía que "se escuchaban todas las voces", mientras las decisiones ya estaban tomadas entre pocos, a puertas cerradas.

La neurodivergencia, sin embargo, tiene un potencial profundamente político. Porque incomoda. Porque obliga a repensar tiempos, formas y prioridades. Porque nos recuerda que la democracia no es solo el derecho a votar, sino también el derecho a participar, a ser escuchados, a existir sin tener que camuflarse.

Tal vez por eso incomodamos. Porque no venimos a replicar lo de siempre. Porque no respondemos a lógicas de poder, sino de coherencia. Porque tenemos memorias muy precisas, reglas claras y convicciones que no se negocian fácilmente.

He logrado avances en este camino. Por ejemplo, los ajustes razonables que me permiten controlar mi jornada mediante código y trabajar en modalidad híbrida no fueron una concesión de la jerarquía política. Fueron el resultado de mi insistencia y del trabajo conjunto con unidades especializadas de la Intendencia. Fueron conquistas, no favores.

Sin embargo, con el cambio de jerarquía, el ambiente se volvió más hostil. Llegué incluso a borrar una publicación en Instagram —donde denunciaba haber sido grabado sin consentimiento durante el horario laboral— porque creí que estaba dañando la imagen institucional. Luego, al revisar la normativa con calma, entendí que no había cometido ninguna falta. Estaba ejerciendo mi derecho a la libertad de expresión, protegido por la Constitución y por la Ley de Protección de Datos Personales. Hasta mencionar un horario laboral es parte de la realidad y no constituye infracción.

Entonces, ¿por qué sentí culpa?

Porque muchas estructuras tradicionales desalientan la crítica. Premian la sumisión. Promueven, de forma sutil o explícita, el silencio como sinónimo de lealtad.

Pero las neurodivergencias, cuando se asumen con orgullo, nos empujan a hacer lo contrario: a hablar, a incomodar, a visibilizar. A ser, sin pedir permiso.

Es momento de que la política escuche. De que se deje interpelar por quienes trabajamos todos los días por una institucionalidad más justa, ética y humana. No queremos más promesas vacías de inclusión. Queremos prácticas reales. Y eso empieza por dejar de temerle a lo diferente. Porque lo diferente no es una amenaza: es una oportunidad.

Manifiesto por una política que no nos borre

No queremos encajar.
No vinimos a callar.
No estamos acá para obedecer sin pensar.

Las personas neurodivergentes no somos piezas defectuosas de un sistema bien aceitado. Somos sistemas completos que funcionan distinto. Somos memoria incómoda, ética sin atajos, sensibilidad que no se compra ni se domestica.
Somos preguntas que raspan. Coherencias que duelen. Verdades que no esperan permiso.

Nuestra existencia no es un obstáculo para la gestión, ni un "caso especial" que debe ser tolerado. Es una oportunidad para construir instituciones humanas, justas y verdaderamente democráticas.

Las neurodivergencias no solo deben ser incluidas: deben ser escuchadas, valoradas y consideradas a la hora de decidir cómo se hacen las cosas.

Decimos basta al verticalismo que impone y silencia.
Basta al partidismo que arrastra estructuras públicas a su

conveniencia.
Basta a las jerarquías que se creen por encima de la ley, de la ética y del respeto humano.

Reivindicamos el derecho a trabajar con dignidad.
A no camuflarnos para sobrevivir.
A alzar la voz sin miedo.

Y si nuestra forma de existir cuestiona las prácticas políticas tradicionales, entonces que se preparen: no vamos a pedir permiso para existir.
Vamos a transformar.

Porque las neurodivergencias no vinieron a adaptarse al mundo.

La revolución será neurodivergente o no será.

CAPÍTULO 8: EL CAMINO HACIA LA PSICOEDUCACIÓN Y LA AUTONOMÍA NEURODIVERGENTE

En el camino hacia la comprensión y visibilización de las neurodivergencias, descubrí un propósito mucho más grande que simplemente entender mi propia condición. La creación de NeuroUniverso UY fue una respuesta a la necesidad de construir un espacio donde las personas neurodivergentes pudieran verse reflejadas, educarse y, sobre todo, sentirse acompañadas. Desde el principio, mi visión fue que NeuroUniverso UY no fuera solo un espacio informativo, sino un lugar donde los neurodivergentes pudieran aprender sobre sus derechos, comprender las barreras que enfrentan y, más importante aún, darse cuenta de que tienen el poder de transformar esas barreras en oportunidades.

Este proyecto nació del deseo de ofrecer psicoeducación a las personas neurodivergentes, un concepto fundamental que aborda tanto el conocimiento como la autocomprensión. La psicoeducación no solo se trata de conocer los diagnósticos, sino de entender cómo estos impactan nuestra vida diaria, cómo nos relacionamos con el mundo y cómo podemos exigir y gestionar

nuestras necesidades dentro de una sociedad que muchas veces no entiende lo que significa ser neurodivergente. Es el primer paso hacia la autonomía, hacia el derecho de vivir una vida plena, respetuosa de las diferencias y sin los prejuicios que históricamente han limitado nuestro acceso a oportunidades de desarrollo.

Mi trabajo en el Centro de Vida Independiente Becky Sabah fue una extensión natural de este impulso. El CAVI se convirtió en un espacio clave donde aprendí que la vida independiente no es solo un derecho, sino una práctica cotidiana que exige herramientas, habilidades y, sobre todo, el apoyo necesario para desarrollarlas. A través de mi participación, entendí mejor la importancia de las políticas públicas inclusivas, adaptadas a las necesidades específicas de las personas con discapacidad, y cómo estas pueden transformarse en pilares de apoyo para quienes nos encontramos en la intersección de múltiples identidades, como la neurodivergencia.

Mi vínculo con la Federación de Organizaciones de la Discapacidad Uruguaya también ha sido fundamental para abrir puertas. Allí encontré un espacio donde, como parte del comité ejecutivo, pude colaborar en la creación de políticas que promuevan la inclusión y la defensa de los derechos de las personas con discapacidad. En este contexto, me di cuenta de la relevancia de ofrecer charlas y talleres que no solo compartieran experiencias, sino que también educaran y empoderaran a otras personas. Hablar sobre neurodivergencia, sobre la normativa vigente y sobre cómo defender nuestros derechos desde un enfoque de derechos humanos, fue un paso más para poner en el centro de la conversación nuestras realidades y necesidades.

Una de las organizaciones con la que también he tenido el privilegio de colaborar es el colectivo Todos Pertenecemos, un espacio que me ha dado grandes oportunidades de escucha y que, al igual que NeuroUniverso UY, valora la importancia de la inclusión y el respeto por los derechos humanos. Este colectivo

ha sido clave en mi proceso de aprendizaje y crecimiento, y es un claro ejemplo de cómo las organizaciones que promueven la defensa de los derechos de las personas neurodivergentes pueden ser un refugio de apoyo mutuo y solidaridad.

Cada charla, cada espacio donde comparto mi experiencia, es una oportunidad para hacer visibles las barreras que enfrentamos las personas neurodivergentes. Y al mismo tiempo, es un momento para demostrar cómo podemos ser actores activos en la construcción de una sociedad que no solo nos acepte, sino que nos valore. Hablar sobre neurodivergencia no es solo un ejercicio de visibilización, sino una declaración de lo que somos: personas capaces, resilientes y decididas a vivir en un mundo que, finalmente, reconozca nuestra dignidad y nuestros derechos.

A través de estos espacios, no solo busco dar a conocer mi historia y mi lucha, sino también contribuir a la creación de un futuro donde las generaciones neurodivergentes puedan acceder a los mismos derechos, oportunidades y apoyos que cualquier otra persona. Mi compromiso con la psicoeducación y la autonomía sigue creciendo, y con cada paso que damos, NeuroUniverso UY se consolida como un espacio más fuerte y necesario para todos aquellos que, como yo, buscan un lugar en el mundo donde puedan ser ellos mismos, en sus propios términos.

Reflexión final:

Al trabajar dentro de estas organizaciones y observar cómo cada una de ellas respeta su normativa interna, me surge una pregunta fundamental: ¿por qué los políticos no pueden respetar las normas, si los simples ciudadanos lo hacemos con tanto gusto y sin esperar nada a cambio? Nosotros, las personas neurodivergentes, seguimos las reglas, nos adaptamos a las exigencias y trabajamos por un futuro mejor, sin recibir compensación económica. Y aún así, estamos dispuestos a construir, aprender y hacer que nuestras voces sean escuchadas.

¿Por qué los que tienen el poder no pueden, entonces, hacer lo mismo? Esta reflexión no es solo un llamado de atención, sino un recordatorio de que las reglas deben ser respetadas por todos, independientemente de su posición, porque todos somos parte de la misma sociedad y merecemos vivir en ella con dignidad.

CAPÍTULO 9: EL VALOR DE LA ESCUCHA Y LA COMPRENSIÓN EN EL ENTORNO LABORAL

A lo largo de mi trayectoria como funcionario público, he tenido la suerte de encontrar espacios y personas que han hecho que mi labor sea más llevadera y respetuosa con mi condición de persona autista. Dentro de la estructura institucional de la **Intendencia de Montevideo**, las unidades especializadas han sido lugares clave. En todo momento, el trato que recibí fue excelente: se me brindó escucha activa, se comprendieron mis necesidades y se ofrecieron los ajustes razonables necesarios para que pudiera desempeñarme de la mejor manera posible.

Desde el primer contacto, encontré apoyo en todos los aspectos. No solo se me dio el espacio para expresar mis inquietudes, sino que también se pusieron en marcha estrategias concretas para que mi jornada laboral se adaptara a mis particularidades. El trato humano que recibí fue esencial para sentirme respaldado y validado, lo que facilitó tanto mi integración en el equipo como mi desarrollo profesional dentro de la institución.

Este reconocimiento y acompañamiento no se limitaron al plano institucional. También tuve la fortuna de compartir mi día a

día con compañeros y compañeras de trabajo que mostraron una comprensión genuina de mis necesidades. Algunos de ellos se han convertido en personas muy queridas para mí, ya que entienden cómo interactúo con el entorno y saben cómo acompañarme sin invadir. Ese nivel de empatía y respeto es invaluable, pues no solo me valoran como profesional, sino también como ser humano neurodivergente.

Lo mismo puedo decir de ciertas figuras políticas dentro de la Intendencia, que, a lo largo de mi carrera, han demostrado una visión abierta y una disposición a escuchar que me ha hecho sentir comprendido, incluso en contextos jerárquicos muy marcados. Si bien no todas las personas que ocupan cargos políticos operan con este enfoque, aquellas que sí lo hacen han sido fundamentales para construir un entorno laboral más inclusivo y accesible.

Incluso mi primera jefa, quien en un principio no comprendía del todo la nueva situación que enfrentaba con su funcionario, logró hacerlo con el tiempo. Al comienzo, la falta de entendimiento sobre mi neurodivergencia generó algunas tensiones, pero, gracias al diálogo y la paciencia mutua, logramos construir un espacio común. Fue una experiencia desafiante, sí, pero también profundamente enriquecedora. Yo pude hablar abiertamente sobre mis necesidades y cómo estas influían en mi desempeño, y ella comprendió cómo podía hacer ajustes en su gestión para favorecer mi trabajo.

El hecho de que, en distintas etapas, haya encontrado personas dispuestas a escuchar y a modificar sus propias perspectivas y prácticas laborales, me reafirma en la importancia de contar con entornos inclusivos en la administración pública. Lo que distingue a un buen equipo de trabajo es justamente esa capacidad de escuchar, comprender y ofrecer apoyo concreto. En mi caso, estas condiciones no solo respondieron a mis necesidades como persona neurodivergente, sino que también potenciaron mi desempeño, demostrando que los **ajustes**

razonables y la comprensión mutua pueden transformar cualquier espacio laboral en un lugar de crecimiento y colaboración.

Reflexión final

A veces me pregunto por qué muchos políticos no aplican estas mismas prácticas de escucha y comprensión que sí veo en mis compañeros, en los equipos de bienestar o en las estructuras que promueven la inclusión. Los ajustes que me hicieron sentir apoyado y validado no deberían ser exclusivos de un grupo o sector: **son aplicables a todos los espacios de trabajo**, sin importar el cargo o la jerarquía.

La verdadera inclusión ocurre cuando somos capaces de valorar a la otra persona en su totalidad, no solo por su capacidad de producir o por su eficiencia, sino también por su humanidad y su diversidad. Al final del día, son esos gestos —a veces pequeños, pero profundamente significativos— los que hacen que cualquier institución funcione con el mismo espíritu de colaboración y empatía que yo he tenido la dicha de experimentar.

CAPÍTULO 10: NADA DE NOSOTROS SIN NOSOTROS

Hay algo que no me voy a cansar de repetir: las personas neurodivergentes existimos. Estamos aquí. Caminamos por las mismas calles, pagamos los mismos impuestos, criamos hijes, estudiamos, trabajamos, nos enamoramos, militamos, y construimos país. Pero, para muchos —en especial para ciertos sectores de la política tradicional y parte de la sociedad— parece que no existimos o solo somos tenidos en cuenta cuando conviene. Nos tratan como un accesorio, un cartel para la foto o un nombre en una lista de correos. Somos mucho más que eso. Somos sujetos políticos.

Y sí, tenemos voz. Tenemos voto. Y tenemos algo que incomoda: **pensamiento crítico**. Porque no aceptamos la verticalidad ciega ni la imposición disfrazada de consenso. Porque venimos a cuestionar cómo se construye el poder, cómo se define la normalidad, y cómo se decide quiénes importan. Lo hacemos desde nuestros cuerpos, nuestras trayectorias, nuestras diferencias.

Vivimos en una sociedad que sigue promoviendo una productividad tóxica, donde se valora más la eficiencia que la humanidad. Una sociedad que atropella a cualquiera que no pueda —o no quiera— seguir su ritmo mecánico. Nosotros trabajamos. Y lo hacemos en ese mundo que nos exige correr una carrera sin haber nacido con las mismas zapatillas. Cumplimos

horarios, entregamos informes, producimos. Pero, ¿a qué costo? ¿Y por qué siempre tenemos que demostrar el doble para que se nos reconozca la mitad?

Este capítulo es un reclamo, sí. Un reclamo a los políticos y a toda la sociedad: **acuérdense de nosotros**. No cuando les convenga, no solo cuando se acerque una elección, no solo para escribir discursos bonitos o usar nuestras luchas como bandera ajena. **Acuérdense de cada minoría social.** Y, especialmente, acuérdense de las personas neurodivergentes. Porque tenemos mucho para decir. Porque estamos organizados. Porque exigimos ser parte de las decisiones que nos afectan.

Nada de nosotros sin nosotros no es solo una consigna. Es una demanda ética, política y humana. Queremos estar en la mesa, no como adorno, sino como protagonistas. Porque no somos excepciones. **Somos parte del todo.** Y no nos vamos a callar.

CAPÍTULO 11: MANIFIESTO DESDE EL MARGEN QUE HABLA

No nací para quedarme callado. No me formé para obedecer sin pensar. No me diagnosticaron para encerrarme, ni me etiquetaron para que me escondiera. No soy la excepción ni el error del sistema. Soy parte de él. Pero desde el margen. Desde ese margen que no se ve, pero grita. Que no se escucha, pero vibra. Que no se toma en cuenta, pero existe. Y resiste.

Este libro es una declaración. Una forma de ocupar un lugar. Escribirlo fue, es y seguirá siendo un acto de rebeldía amorosa. Porque cada palabra aquí escrita es una manera de nombrar el dolor, el cansancio, pero también la fuerza, el deseo de transformación, la dignidad de vivir siendo quien soy.

He sido testigo de jerarquías que deciden sin saber, que ordenan sin escuchar, que mandan sin comprender. He escuchado frases como "esto se hace así porque lo digo yo" de la boca de políticos que olvidaron que lo público no es propiedad privada. He presenciado internas partidarias mezquinas que ponen en segundo plano las verdaderas urgencias sociales. He visto decisiones institucionales tomadas desde el ego y no desde el bien común.

Pero también he conocido a personas dentro del sistema que

luchan por transformarlo. Técnicos, compañeros, funcionarios, jefes que comprendieron que la diferencia no es un problema, sino una riqueza. Personas que me han escuchado, que han aprendido conmigo, que me han abrazado en lo humano y en lo profesional. A ellas también las celebro.

Este manifiesto no es solo mío. Es de cada persona autista que fue malinterpretada. De cada persona con TDAH que fue juzgada por su ansiedad. De cada disléxico que fue señalado por su ritmo. Es de cada cuerpo divergente que encontró fuerza en su singularidad. De cada militante que no encajó en los moldes verticales y construyó desde los márgenes. De quienes soñamos con otro modo de habitar el Estado, las instituciones y la vida.

Las normas existen. Y si nosotros, quienes militamos desde lo más humilde, desde organizaciones sociales y civiles, desde espacios autogestionados, las respetamos, ¿por qué los políticos no pueden hacerlo? ¿Qué les da derecho a pisotear lo que costó años construir? Si nosotros, “los ciudadanos comunes”, podemos hacer política desde el respeto, la escucha y la legalidad... ¿qué excusa tienen ellos?

Este libro es mi forma de decir: estamos aquí. Pensamos, sentimos, actuamos. No somos "menos". No somos "raros". Somos parte. Y queremos transformar. No pedimos permiso para existir. Ya estamos existiendo. Con voz. Con dignidad. Con fuerza. Y no vamos a retroceder.

Nada de nosotros sin nosotros. Porque la historia la escribimos también quienes no fuimos invitados al comienzo, pero nos hicimos un lugar. A golpe de verdad. A fuerza de amor propio.

LIBRO II

Las Neurodivergencias En El Marco Normativo: Derechos Humanos, Políticas Públicas Y Realidad Uruguaya

Indice:

1. Introducción

- Enfoque técnico desde un marco de derechos
- Justificación de este recorrido normativo
- Neurodivergencia como categoría política y jurídica emergente

2. Normativa Internacional y Derechos Humanos

- Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD)
- Observaciones generales y protocolos relevantes
- Otros tratados internacionales: CIDH, PIDESC, CEDAW, entre otros
- Principios rectores: igualdad, autonomía, no discriminación

3. La Neurodivergencia en los Estándares Regionales e Interamericanos

- Sistema Interamericano de Derechos Humanos
- Casos relevantes de la Corte IDH y la CIDH vinculados a discapacidad psicosocial y mental

- Limitaciones actuales y desafíos en el reconocimiento de las neurodivergencias

4. La Constitución de la República Oriental del Uruguay y su Marco Jurídico

- Principios constitucionales de igualdad y no discriminación
- Obligaciones del Estado uruguayo
- Incorporación del bloque de derechos humanos

5. Normativa Nacional sobre Discapacidad y Políticas Públicas

- Ley N.º 18.651 y su decreto reglamentario
- Marco legal de salud mental (Ley N.º 19.529)
- Ley de empleo para personas con discapacidad (Ley N.º 19.691)
- Otras normas aplicables (Ley de protección integral, Ley de educación, etc.)

6. La Neurodivergencia en la Práctica Institucional Uruguaya

- Ausencias conceptuales en las políticas públicas
- Barreras estructurales e invisibilización en el diseño e implementación
- Análisis de casos concretos desde la experiencia (como el tuyo)

7. Ajustes Razonables y Accesibilidad Cognitiva como Derechos

- Qué son, por qué son obligatorios y cómo se aplican
- La importancia de su implementación efectiva

- Situación actual en Uruguay: luces y sombras

8. Participación Ciudadana y Representación Real de las Neurodivergencias

- Derecho a la participación activa en la vida política y pública
- Organizaciones sociales como actores claves
- El rol de las personas neurodivergentes como sujetas políticas

9. Crítica a la Agenda Pública y Políticas Partidarias

- ¿Qué lugar tienen las neurodivergencias en la toma de decisiones?
- Diagnóstico de la realidad política uruguaya en clave de derechos humanos
- Riesgos de cooptación simbólica o invisibilización

10. Conclusión de la Parte II: El Estado como garante (o no) de los derechos

- A modo de manifiesto técnico
- Propuestas para una política pública realmente inclusiva
- De la letra de la ley a la transformación estructural

PRÓLOGO

“Desde el Sur y desde adentro: el derecho en disputa”

Antes de comenzar a hablar de normas, tratados, jurisprudencia y convenciones, quiero hacer una pausa.
Una pausa necesaria para hablar desde otro lugar. Desde un lugar profundamente político, existencial y encarnado: mi lugar como persona autista y neurodivergente del Sur global.

Porque no hay análisis técnico que no esté atravesado por la ideología.
No hay lectura jurídica neutral cuando se trata de vidas diversas, históricamente silenciadas.
Y no hay derecho posible si no partimos de una verdad incómoda: este mundo no fue diseñado para nosotres.

Incluso dentro de nuestras propias comunidades neurodivergentes, hemos discutido:
¿Podemos hablar de orgullo autista cuando muchas personas aún sufren por su condición o desean una cura?
¿Podemos reivindicar la neurodivergencia sin caer en romantizaciones?

La respuesta es compleja, y en esa complejidad me planto.
Sí, hay quienes no se sienten orgulles. Y lo respeto profundamente.
Porque ser neurodivergente en una sociedad capacitista, medicalizadora y excluyente no es fácil.
Pero también hay quienes hemos transformado el dolor en conciencia, y la diferencia en potencia.
Yo soy de esos.
Soy Diego Vega.

Soy autista.
Soy activista, escritor, funcionario público.
Y también soy neurodisidente.

Una palabra que incomoda. Y que por eso mismo elijo.
No para provocar gratuitamente, sino para señalar algo fundamental:
No estoy “dentro” del sistema. Estoy señalando sus fallas.

Ser neurodisidente del Sur global implica hablar desde un lugar donde los derechos aún se mendigan.
Donde los diagnósticos llegan tarde o mal.
Donde las leyes existen, pero no se cumplen.
Donde las políticas públicas hablan de inclusión, pero invisibilizan la voz de quienes vivimos la neurodivergencia en carne propia.

En ese contexto, analizar el derecho no es un ejercicio académico: es una urgencia política.
Necesitamos revisar las normas desde una perspectiva situada.
Desde la vida cotidiana de quienes transitamos instituciones sin adaptaciones, escuelas sin comprensión, trabajos sin ajustes razonables.
Desde una epistemología que no sea eurocentrada, ni biologicista, ni verticalista.

Porque hablar de discapacidad y neurodivergencia en clave de derechos humanos no es solo una exigencia legal.
Es una apuesta ética.
Una toma de posición.

Este capítulo marca el inicio de la segunda parte del libro.
Aquí voy a analizar la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, la normativa uruguaya, los marcos jurídicos que nos atraviesan…
pero no desde una distancia técnica, sino desde mi vivencia, desde nuestras luchas, y desde las preguntas que siguen abiertas.

¿Cómo se traduce el derecho en vidas reales?

¿Quiénes interpretan las normas, y desde qué lugares?
¿Quién decide qué es razonable, qué es justo, qué es posible?

En estas páginas no vas a encontrar respuestas definitivas.
Pero sí vas a encontrar una voz.
Una voz que no pide permiso.
Una voz que exige, que interpela, que escribe desde la experiencia colectiva de tantas personas neurodivergentes del Sur.

Porque si no somos nosotres quienes escribimos nuestra historia, el derecho seguirá hablando sobre nosotres, y no con nosotres.
Y yo ya no estoy dispuesto a permitirlo.

CAPÍTULO 1 – INTRODUCCIÓN A LA PARTE II: UN MARCO JURÍDICO PARA LAS NEURODIVERGENCIAS

Las neurodivergencias existen. Tienen rostro, historia, voz. Y también tienen derechos.

Si en la primera parte de este libro recorrimos el camino de lo vivencial, lo existencial, del testimonio y la reflexión crítica desde mi lugar como persona autista, activista y funcionario público, esta segunda parte se adentra en el terreno de las normas, los marcos legales y la construcción jurídica que rodea —o debería rodear— a las neurodivergencias.

Este capítulo introductorio tiene como objetivo fundamental situar este recorrido técnico dentro de un marco de derechos humanos. Es decir: no se trata de una lectura meramente legalista ni de un repaso mecánico de leyes, sino de una mirada crítica y propositiva, atravesada por la experiencia, que toma a las normas como herramientas para transformar realidades, no como simples declaraciones formales.

¿Por qué un enfoque técnico y normativo?

Porque el derecho importa. Porque en el derecho están escritas

muchas de las obligaciones que los Estados tienen frente a nosotros. Y porque muchas veces, cuando las personas neurodivergentes no accedemos a nuestros derechos, no es por falta de capacidad, sino por la ausencia de condiciones y apoyos adecuados. Y esas condiciones no se garantizan con voluntad: se garantizan con políticas públicas, presupuesto, formación y cumplimiento efectivo de la normativa vigente.

Además, este enfoque permite pasar del relato individual al reclamo colectivo. De lo testimonial a lo estructural. Del "me pasó esto" al "esto no debería pasarle a nadie más".

Neurodivergencia como categoría política y jurídica emergente

El concepto de neurodivergencia nació en el activismo. Desde allí, fue ganando terreno en los discursos públicos, en algunos espacios académicos y, lentamente, en ciertos marcos normativos. Sin embargo, en Uruguay aún no está reconocida de manera expresa en la normativa vigente.

Eso no significa que no podamos exigir derechos. Significa que debemos luchar también por el reconocimiento explícito de nuestras condiciones dentro del marco legal. Debemos problematizar la reducción de las neurodivergencias a simples "trastornos mentales" o "discapacidades intelectuales", ya que esa mirada niega la diversidad real de nuestros funcionamientos neurológicos, y muchas veces impone criterios clínicos que no respetan nuestra identidad.

La neurodivergencia debe ser reconocida como una categoría jurídica válida, portadora de derechos, y sujeta de políticas públicas adecuadas. Y para ello, hace falta más que normativas: hace falta una transformación cultural e institucional profunda.

De lo internacional a lo local: un recorrido necesario

Esta parte del libro construirá un puente entre los tratados internacionales de derechos humanos y la práctica concreta en las instituciones públicas de Uruguay. Recorreremos los

compromisos asumidos por el Estado uruguayo, la legislación nacional que debería garantizar los derechos de las personas neurodivergentes, y los enormes vacíos —y también algunas oportunidades— que existen hoy.

Hablaremos de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, del derecho a los ajustes razonables, de la igualdad ante la ley, de la accesibilidad cognitiva, del derecho al trabajo, la educación, la salud mental, la vida independiente, la participación política y mucho más.

De la norma al hecho: una mirada crítica

Este recorrido no será condescendiente. No pretendemos maquillar la realidad. Sabemos que, a pesar de los discursos institucionales, la vida cotidiana de las personas neurodivergentes está atravesada por exclusiones estructurales: falta de apoyos, desconocimiento profesional, discriminación institucional, adultocentrismo, capacitismo y precarización.

Lo técnico no excluye lo político. Al contrario, todo marco normativo es una toma de posición frente al mundo, frente a lo que consideramos justo, frente a lo que queremos transformar. Y desde ese lugar, este capítulo inicial es también una invitación a mirar el derecho como un campo de disputa, como un terreno donde se juega la posibilidad de construir un país más justo, más equitativo y más humano.

CAPÍTULO 2 – NORMATIVA INTERNACIONAL: LA NEURODIVERGENCIA EN EL MARCO DE LOS DERECHOS HUMANOS

Hablar de los derechos de las personas neurodivergentes no puede hacerse fuera del marco legal que protege a las personas con discapacidad en todo el mundo. En este capítulo, exploraremos ese marco, prestando especial atención a una herramienta clave: la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) de las Naciones Unidas, que Uruguay adoptó como ley nacional en 2008 (Ley N.º 18.418).

La CDPD es mucho más que un tratado: es una guía que los Estados deben seguir para asegurar que las personas con discapacidad —incluidas las neurodivergentes— puedan vivir en igualdad de condiciones con las demás. También ofrece herramientas para reclamar derechos y construir una ciudadanía activa.

1. La CDPD: un tratado que cambia la mirada

Antes de esta Convención, las personas con discapacidad solían

ser vistas como objetos de caridad o de cuidado. La CDPD cambió esta perspectiva: ahora se nos reconoce como sujetos de derechos, con voz, con decisión, y con el derecho a participar plenamente en la vida social.

Este tratado propone dejar atrás el viejo modelo médico, que veía la discapacidad solo como un problema del cuerpo o de la mente, y pasar a un modelo social, que entiende que lo que realmente nos discapacita son las barreras del entorno (actitudes, falta de accesibilidad, exclusión).

¿Qué dice la CDPD sobre la discapacidad?

El artículo 1 explica que una persona con discapacidad es aquella que tiene una diferencia física, mental, intelectual o sensorial a largo plazo, y que encuentra obstáculos para participar plenamente en la sociedad debido a esas barreras externas.

Esto significa que el problema no está en la persona, sino en un mundo que no está diseñado para la diversidad humana.

2. Observaciones Generales: claves para entender cómo aplicar la CDPD

El Comité que supervisa la aplicación de la CDPD publica documentos llamados Observaciones Generales, que ayudan a interpretar mejor cómo deben aplicarse los artículos de la Convención. Algunas de las más relevantes para las personas neurodivergentes son:

- **Observación N.º 1 (2014) – Reconocimiento igual ante la ley**: todas las personas tienen derecho a tomar sus propias decisiones, incluso si tienen un diagnóstico de salud mental o discapacidad intelectual. Esto cuestiona prácticas como la curatela o las internaciones forzadas.

- **Observación N.º 2 (2014) – Accesibilidad**: no se trata solo de rampas o ascensores. También es clave el acceso a la información, a la comunicación y a entornos que respeten la diversidad sensorial o cognitiva.

- **Observación N.º 6 (2018) – Igualdad y no discriminación**: la discriminación puede ser directa (como negar un trabajo), indirecta (como hacer un examen que no es accesible) o estructural (como leyes o sistemas que excluyen). No hacer ajustes razonables es una forma de discriminación.

- **Observación N.º 7 (2018) – Participación**: las personas con discapacidad deben ser escuchadas y participar activamente en las decisiones que les afectan. Esto también vale para las personas neurodivergentes. No se trata de hablar por ellas, sino de darles espacio para hablar por sí mismas.

3. El Protocolo Facultativo: cómo denunciar a nivel internacional

Uruguay también firmó un acuerdo adicional a la CDPD, que permite a cualquier persona o colectivo denunciar ante el Comité si siente que sus derechos han sido violados y no obtuvo justicia en el país. Esto significa que la Convención no es solo un documento simbólico: también sirve para exigir derechos a nivel internacional cuando los caminos internos no funcionan.

4. Otros tratados internacionales que también importan

La CDPD forma parte de un sistema más amplio de derechos humanos. Algunos de los tratados que la acompañan son:

- **Convención Americana sobre Derechos Humanos (Pacto de San José)**: reconoce derechos fundamentales, como la educación, la salud y el trabajo. Además, tiene un Protocolo Adicional (el de San Salvador) que refuerza estos derechos.

- **Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC)**: reconoce derechos como el acceso a una vida digna, una educación inclusiva y la posibilidad de participar en la cultura.

- **Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW)**: es clave para entender las múltiples discriminaciones que enfrentan las mujeres y personas con identidades de género diversas que también son neurodivergentes.

5. Principios fundamentales del enfoque de derechos

La CDPD establece principios que deben estar presentes en todas las políticas públicas. Algunos de los más importantes son:

- **Respeto por la dignidad y la autonomía personal.**

- **No discriminación.**

- **Participación plena en la vida social.**

- **Accesibilidad en todos los aspectos (físicos, comunicativos, sensoriales, culturales).**

- **Igualdad de oportunidades.**

- **Aceptación de la diversidad como parte natural de la humanidad.**

Estos principios no son solo para leyes o funcionarios: nos interpelan a todas las personas, desde las aulas hasta los medios, desde las oficinas hasta las familias.

Reflexión final

Las normas internacionales de derechos humanos no son un adorno legal. Son obligaciones concretas que los países, como Uruguay, han asumido para proteger a las personas con discapacidad, incluidas las personas neurodivergentes. Pero no basta con firmar tratados: hay que aplicarlos. Eso implica:

- Nombrar a las personas neurodivergentes.

- Escuchar sus experiencias.
- Incluirlas en la creación de políticas públicas.
- Asignar presupuestos reales.
- Capacitar a quienes toman decisiones.

La transformación será real cuando la diferencia deje de verse como un problema y empiece a reconocerse como una riqueza. Para ello, necesitamos hacer de estos tratados una realidad cotidiana, no solo una promesa escrita.

CAPÍTULO 3 – LA NEURODIVERGENCIA EN LOS ESTÁNDARES REGIONALES E INTERAMERICANOS

El Sistema Interamericano de Derechos Humanos (SIDH) constituye una herramienta fundamental para la protección de los derechos humanos en América Latina y el Caribe. A través de sus órganos principales —la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) y la Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte IDH)— se han emitido informes, medidas y sentencias que han impactado profundamente en los marcos normativos y jurisprudenciales de los países miembros, incluyendo Uruguay.

Sin embargo, cuando se trata de neurodivergencias, especialmente en lo referente a condiciones como el autismo, TDAH, dislexia, Tourette, y otras discapacidades psicosociales o cognitivas no hegemónicas, aún persiste una deuda conceptual y jurídica: el SIDH no ha incorporado de manera sistemática un enfoque específico sobre la neurodivergencia como categoría legítima dentro de la diversidad funcional o de la discapacidad en general.

Este capítulo propone un análisis crítico de los avances,

limitaciones y desafíos en el reconocimiento regional de las neurodivergencias, tomando como referencia los principios de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) y examinando los casos más relevantes del SIDH en materia de discapacidad psicosocial y mental.

1. El Sistema Interamericano de Derechos Humanos y su estructura

El SIDH se compone de dos órganos principales:

- **La Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH)**: órgano autónomo de la Organización de los Estados Americanos (OEA), con funciones de monitoreo, recepción de denuncias, emisión de informes temáticos y recomendaciones a los Estados.

- **La Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte IDH)**: tribunal internacional que emite sentencias vinculantes cuando se determina que un Estado parte ha violado los derechos consagrados en la Convención Americana sobre Derechos Humanos (también conocida como el Pacto de San José de Costa Rica).

Ambos órganos han incorporado gradualmente el enfoque de discapacidad, especialmente a partir de la entrada en vigor de la CDPD. No obstante, el tratamiento específico de la neurodivergencia sigue siendo limitado, y muchas veces se agrupa de manera imprecisa bajo términos como “discapacidad mental”, “psíquica” o “trastornos mentales”.

2. Casos relevantes sobre discapacidad psicosocial y mental

Aunque el SIDH no ha abordado directamente casos de personas autistas o con otras neurodivergencias no clínicas, ha sentado precedentes clave en relación con personas institucionalizadas o privadas de libertad por motivos de salud mental. Algunos casos emblemáticos son:

- **Ximenes Lopes vs. Brasil (2006)**
  La Corte IDH reconoció por primera vez la violación de derechos humanos en un contexto de atención psiquiátrica. Ximenes Lopes, una persona con diagnóstico de esquizofrenia, fue maltratada y falleció en una clínica privada. La Corte afirmó que las personas con discapacidad psicosocial deben ser tratadas con dignidad, y que el Estado es responsable de garantizar la supervisión de los servicios públicos y privados.

- **Furlan y familiares vs. Argentina (2012)**
  Un niño sufrió una lesión cerebral por negligencia estatal. La Corte reconoció que las discapacidades cognitivas derivadas de la situación requerían ajustes razonables, acceso a la justicia y protección contra la revictimización. Este fallo introduce, aunque de forma incipiente, la obligación de accesibilidad cognitiva y apoyo estructural para personas con condiciones no visibles.

- **Casa Cuna vs. Paraguay (2020)**
  Este caso, tramitado ante la CIDH, abordó la institucionalización forzada de personas con discapacidad intelectual en condiciones degradantes. Se estableció que el Estado debe garantizar una vida independiente y en comunidad, un principio directamente vinculado con los estándares de la CDPD y especialmente relevante para la vivencia neurodivergente.

3. Limitaciones actuales: invisibilización y reduccionismo clínico

Uno de los principales problemas en el tratamiento de la neurodivergencia en el SIDH es que:

- **No existe un reconocimiento explícito del concepto de neurodivergencia** como forma de diversidad funcional y

humana.

- **La terminología empleada sigue anclada en categorías clínicas o patologizantes**, lo que resulta insuficiente para una perspectiva de derechos humanos.

Además, la ausencia de casos específicos sobre autismo, TDAH u otras neurodivergencias no psiquiatrizadas impide avanzar en la creación de estándares claros sobre adaptaciones, accesibilidad, participación política y otros derechos fundamentales para estas poblaciones.

4. Desafíos hacia un enfoque interamericano de neurodivergencia

El desafío es claro: el SIDH debe avanzar hacia una visión más inclusiva y contextualizada de las diversidades cognitivas, neurológicas y comunicacionales. Esto implica:

- **Incluir el término neurodivergencia** en los informes temáticos y recomendaciones del SIDH.

- **Escuchar y dar voz a las personas neurodivergentes** en audiencias públicas y consultas regionales.

- **Incorporar estándares de accesibilidad cognitiva**, apoyo a la toma de decisiones y vida independiente como derechos autónomos y exigibles.

- **Evitar el reduccionismo clínico**, adoptando un enfoque que parta de la dignidad, la autonomía y la participación social.

También es necesario exigir a los Estados que desarrollen políticas públicas específicas, con datos desagregados, presupuesto asignado y mecanismos de monitoreo en relación con las neurodivergencias.

Reflexión final

La neurodivergencia sigue siendo una deuda pendiente del Sistema Interamericano de Derechos Humanos. Mientras otras categorías de diversidad han sido progresivamente reconocidas —como la identidad de género, la orientación sexual o la discapacidad física—, las realidades de quienes pensamos, sentimos o percibimos de maneras distintas siguen siendo invisibilizadas o medicalizadas.

Si el derecho interamericano desea realmente honrar su mandato de universalidad, debe reconocer que la diversidad neurológica también forma parte esencial de los derechos humanos. Ningún sistema será completo mientras las voces neurodivergentes no sean escuchadas, representadas y protegidas.

Cuadro: Principales Desafíos en el SIDH para la Neurodivergencia

Desafío	Descripción	Propuesta
Reconocimiento de la neurodivergencia	El SIDH no ha incluido explícitamente el término "neurodivergencia" en sus informes o jurisprudencia.	Incluir el término "neurodivergencia" y su definición en los informes y recomendaciones del SIDH.
Terminologia patologica	El SIDH sigue utilizando términos como “trastornos mentales” o “discapacidad psíquica” que no reflejan	Adoptar una terminología inclusiva y respetuosa, basada en derechos humanos, que reconozca la

	adecuadamente la diversidad funcional.	dignidad y autonomía.
Falta de estándares específicos	No existen estándares claros sobre accesibilidad cognitiva, participación política, o adaptaciones para las personas neurodivergentes.	Establecer estándares concretos sobre accesibilidad cognitiva y participación activa en la sociedad.
Invisibilización de realidades neurodivergentes	Las experiencias y necesidades de las personas neurodivergentes no se abordan adecuadamente.	Incluir casos de personas neurodivergentes en los fallos y audiencias del SIDH.
Políticas públicas específicas	Los Estados no tienen políticas públicas específicas que incluyan a la población neurodivergente.	Exigir que los Estados desarrollen políticas públicas que incorporen a la neurodivergencia, con presupuestos y mecanismos de monitoreo.

CAPÍTULO 4 – NEURODIVERGENCIA Y CONSTITUCIÓN: IGUALDAD, NO DISCRIMINACIÓN Y ACCESO A LA JUSTICIA EN EL MARCO NACIONAL

En Uruguay, la Constitución de la República es la norma suprema y establece los principios fundamentales sobre los derechos y deberes de todas las personas. Entre ellos, los más relevantes para las personas neurodivergentes son los principios de igualdad ante la ley, no discriminación y acceso a la justicia. Sin embargo, a pesar de que el marco constitucional parece robusto, la realidad cotidiana para las personas neurodivergentes sigue estando marcada por barreras que impiden que esos derechos se ejerzan de manera plena.

Este capítulo reflexiona críticamente sobre cómo se interpreta y aplica la igualdad constitucional, el lugar de la neurodivergencia

dentro de la noción de "personas con discapacidad" y los desafíos que persisten para garantizar un acceso real a la justicia, a los servicios y a la participación plena en la sociedad.

1. La igualdad ante la ley: una promesa condicionada

El artículo 8 de la Constitución de Uruguay establece que “todas las personas son iguales ante la ley, no reconociéndose otra distinción entre ellas sino la de los talentos o las virtudes.” Este principio ha sido interpretado de manera formal, bajo la lógica de que todas las personas deben ser tratadas por igual. Sin embargo, esta igualdad es condicional. El trato uniforme no tiene en cuenta las desigualdades estructurales que afectan a las personas neurodivergentes.

Desde la entrada en vigor de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD), Uruguay está obligado a adoptar una igualdad sustantiva, que reconozca las desigualdades reales y promueva ajustes y apoyos concretos para garantizar la equidad. Es necesario cambiar el enfoque de "todos iguales" a "cada persona en sus propias condiciones". Para quienes vivimos con neurodivergencias, la igualdad sustantiva debe implicar:

- El reconocimiento explícito de nuestras particularidades neurológicas, cognitivas y sensoriales.
- Adaptaciones razonables en todos los ámbitos: educación, trabajo, salud, justicia y cultura.
- Garantías para que nuestras diferencias no sean interpretadas como déficits ni patologizadas.

En mi caso, como activista y autor, he compartido en varias ocasiones cómo la falta de una igualdad sustantiva se refleja en mi vida profesional. En la Intendencia de Montevideo, donde trabajo, he observado cómo se nos exige a los neurodivergentes cumplir con los mismos estándares que el resto de la población

sin considerar nuestras necesidades específicas, como ajustes en la carga laboral o en los tiempos de respuesta. Esto hace que, en la práctica, no se cumpla con el principio de igualdad ante la ley, pues no se consideran nuestras condiciones particulares.

2. No discriminación: del enunciado legal al desafío institucional

La no discriminación es un principio central en la Constitución, reforzado por leyes nacionales como la Ley N.º 18.651 sobre Protección Integral de Personas con Discapacidad y la Ley N.º 19.691 sobre inclusión laboral. No obstante, la discriminación por motivos de neurodivergencia sigue estando muy presente en la práctica. El lenguaje capacitista, la falta de adaptaciones y la sobrecarga de trabajo sin ajustes para personas neurodivergentes son ejemplos claros de cómo la discriminación sigue invisibilizándose.

En mis conversaciones con otros activistas y en los conversatorios que he preparado, he observado que muchas veces se perpetúan estructuras de discriminación en ámbitos tan cotidianos como el laboral. Por ejemplo, en el ámbito público, he denunciado que las personas autistas o con TDAH enfrentan una sobrecarga laboral sin las adaptaciones necesarias. También he notado cómo la falta de formación del funcionariado público en temas de accesibilidad cognitiva genera barreras adicionales. Este tipo de discriminación no se da solo a nivel institucional, sino que también se refleja en el lenguaje cotidiano, como el uso de términos capacitistas que nos reducen a nuestras dificultades en lugar de valorar nuestras capacidades.

3. Acceso a la justicia: entre la norma y la realidad

El acceso a la justicia es un derecho constitucional y un principio clave de la CDPD. Sin embargo, para las personas neurodivergentes, este derecho se ve comprometido por diversas barreras. Las instancias judiciales no están adaptadas para quienes tenemos diferentes formas de procesar la información, comunicarnos o reaccionar emocionalmente. La falta de

accesibilidad cognitiva y comunicacional, la ausencia de figuras de apoyo durante los procesos judiciales y la estigmatización de las diferencias de comportamiento ante jueces y defensores son obstáculos que siguen dificultando el acceso a la justicia.

En mi experiencia personal, como activista y funcionario público, he tenido que enfrentar situaciones en las que mi forma de comunicarme o mi manera de percibir y expresar emociones ha sido malinterpretada, a veces como un problema de conducta. En el proceso de que debí hacer en cumplimiento con mi deberes como funcionario público, me encontré con obstáculos burocráticos y una falta de adaptaciones que hicieron que mi participación fuera mucho más difícil de lo que debería haber sido. Estos obstáculos son más comunes de lo que se cree, y evidencian cómo el acceso a la justicia sigue siendo un desafío para las personas neurodivergentes.

4. Hacia una interpretación constitucional en clave neurodivergente

Es urgente que empecemos a interpretar la Constitución desde una perspectiva de derechos humanos, y especialmente desde una perspectiva neurodivergente. Esto implica comprender la igualdad no como un tratamiento uniforme, sino como una necesidad de ajustes individuales para garantizar que todas las personas puedan acceder a los mismos derechos y oportunidades.

Es fundamental que los operadores judiciales y administrativos reciban formación en neurodivergencias. Esta formación debe centrarse en el respeto y la validación de nuestras identidades, no en un enfoque médico que nos patologice. En los conversatorios que he preparado, he enfatizado la importancia de que las políticas públicas y las prácticas institucionales se adapten a nuestras necesidades, y he mostrado cómo la falta de formación en neurodivergencia genera barreras adicionales que perpetúan la exclusión.

Uruguay tiene la obligación de alinear su interpretación

constitucional con los compromisos internacionales asumidos, especialmente con la CDPD, que tiene jerarquía supralegal y debe ser la guía para interpretar los derechos fundamentales. El reconocimiento de la neurodivergencia como una forma válida de diversidad humana debe ser parte de esa reinterpretación.

Reflexión Final

La Constitución uruguaya, en su redacción actual, no excluye a las personas neurodivergentes, pero tampoco nos nombra, visibiliza ni nos protege de manera concreta. Esta omisión se traduce en una exclusión real, silenciosa y persistente. La lucha por nuestros derechos implica también disputar el sentido del derecho, reinterpretando los principios constitucionales desde nuestras vivencias y necesidades.

El derecho a ser diferente no es un privilegio, es una condición esencial para la democracia. La Constitución debe reflejar esa realidad y garantizar, de manera efectiva, la igualdad y la no discriminación para todas las personas, sin importar nuestra neurodivergencia.

CAPÍTULO 5 – ENTRE EL PAPEL Y LA PRÁCTICA: LAS LEYES NACIONALES Y SU DEUDA CON LAS NEURODIVERGENCIAS

En Uruguay, existen leyes que, en teoría, buscan garantizar los derechos de las personas con discapacidad, pero cuando esas leyes deben aplicarse a la vida cotidiana de las personas neurodivergentes, la realidad es otra. Lo que está escrito en el papel a menudo se ve distorsionado por vacíos, omisiones, interpretaciones erróneas y prácticas institucionales que desvirtúan el verdadero sentido de estas leyes. Este capítulo se propone revisar críticamente tres leyes clave del sistema jurídico uruguayo que deberían proteger nuestros derechos:

- La Ley N.º 18.651 de Protección Integral de Personas con Discapacidad
- La Ley N.º 19.691 de Inclusión Laboral
- La Ley N.º 18.437 de Educación Pública, en su articulado sobre inclusión educativa

A partir de estas leyes, intentaré analizar lo que realmente dicen, lo que se hace y lo que aún falta para garantizar que las neurodivergencias sean efectivamente reconocidas y protegidas como parte de la diversidad humana.

1. Ley N.º 18.651 – Una norma paraguas sin paraguas para la neurodivergencia

Promulgada en 2010, la Ley de Protección Integral de Personas con Discapacidad se presenta como un avance significativo en la legislación nacional, con principios rectores como la igualdad, la no discriminación, la autonomía personal y el derecho a la inclusión en todos los ámbitos de la vida. Sin embargo, en la práctica, esta ley sigue arrastrando un modelo médico-rehabilitador en varios de sus artículos. En lugar de concebir la discapacidad como una interacción entre barreras y diversidad funcional, la ley sigue viendo la discapacidad como algo que debe "tratarse o superarse".

Este enfoque resulta particularmente problemático cuando hablamos de neurodivergencias como el autismo, el TDAH, los trastornos del aprendizaje o las condiciones de salud mental. La invisibilización de estas condiciones es aún más pronunciada, ya que muchos de los organismos que implementan esta ley siguen exigiendo certificados médicos y diagnósticos clínicos para validar derechos, lo que perpetúa la patologización de quienes somos neurodivergentes.

Un claro ejemplo de cómo esta ley no cubre nuestras necesidades lo viví en mi propio proceso para acceder a ciertos beneficios. A pesar de que la ley menciona la igualdad y la inclusión, los procedimientos burocráticos seguían centrados en obtener diagnósticos médicos, no en reconocer mis necesidades de adaptación en el trabajo o en la vida diaria. Esta falta de enfoque en lo que realmente necesitamos como neurodivergentes limita la efectividad de la ley.

Desafíos identificados:

- La falta de criterios claros para reconocer las neurodivergencias como una discapacidad amparada.
- La escasa formación de los funcionarios en el enfoque de derechos humanos, lo que lleva a una implementación parcial o equivocada de la ley.
- La burocracia centrada en diagnósticos médicos en lugar de en las necesidades reales de apoyo y adaptación.

2. Ley N.º 19.691 – Inclusión laboral con requisitos que excluyen

La Ley N.º 19.691, aprobada en 2018, tiene como objetivo fomentar la inclusión laboral de personas con discapacidad en el sector público y privado, estableciendo cuotas mínimas de contratación. Si bien esta ley representa un avance importante, en la práctica, su aplicación es muy limitada para las personas neurodivergentes.

Uno de los principales obstáculos es que, para acceder a los beneficios de esta ley, se exige estar inscrito en la Comisión Nacional Honoraria de la Discapacidad (CNHD), la cual sigue utilizando una lógica médica en la definición de discapacidad. Esta inscripción es larga, opaca y frecuentemente desincentivadora, sobre todo para las personas con condiciones invisibles o que no se identifican desde la lógica del "déficit". Es decir, la ley parte de una concepción que no contempla a las neurodivergencias como parte de la diversidad humana, sino como algo que debe ser diagnosticado y "corregido".

A esto se suma que las adaptaciones razonables en los entornos laborales no están claramente previstas ni obligadas, lo que deja a cada empresa o institución la posibilidad de eludirlas, perpetuando un entorno laboral que sigue siendo inaccesible

para muchos de nosotros.

En los conversatorios sobre neurodivergencia que he preparado y en mis experiencias personales, he podido constatar que muchos empleadores, tanto públicos como privados, tienen una visión limitada de lo que implica contratar a una persona neurodivergente, asociando nuestras condiciones con "riesgos", "costos extra" o "baja productividad". Esto demuestra que, incluso cuando existe una ley, las barreras culturales y la falta de comprensión siguen siendo un impedimento.

Desafíos identificados:

- Reconocer los ajustes razonables como un derecho y no como una concesión voluntaria de los empleadores.
- Incluir criterios de accesibilidad neurocognitiva en los procesos de selección y contratación.
- Garantizar entornos laborales libres de violencia estructural y sensorial que excluyan a las personas neurodivergentes.

3. Educación inclusiva: cuando el discurso no baja al aula

La Ley General de Educación (Ley N.º 18.437) establece la inclusión como uno de sus principios fundamentales, comprometiendo al sistema educativo a garantizar el derecho a la educación de todas las personas, sin discriminación. Sin embargo, la realidad es que las personas neurodivergentes seguimos enfrentando múltiples barreras en el ámbito educativo.

Las currículas siguen siendo rígidas y poco adaptables a las diferentes formas de aprendizaje. Muchos docentes, sin formación adecuada en neurodivergencias, interpretan las diferencias en el comportamiento o el aprendizaje como "problemas de conducta" y no como manifestaciones de una

diversidad neurocognitiva legítima. Esto se agrava por la falta de ajustes razonables en los exámenes y en las metodologías de enseñanza.

A lo largo de mis años de activismo y en los conversatorios que he organizado, he podido escuchar testimonios de niños, adolescentes y adultos que sufren la exclusión dentro del sistema educativo. Muchas veces, los centros educativos optan por derivar a los estudiantes a instituciones especializadas o, peor aún, los excluyen completamente, en lugar de hacer el esfuerzo de adaptarse a sus necesidades y fomentar su integración.

Además, la educación inclusiva muchas veces no se piensa desde la autonomía del estudiante, sino desde la dependencia de apoyos externos, como psicopedagogos o asistentes. Esta lógica excluyente no favorece la independencia de las personas neurodivergentes, sino que nos convierte en sujetos dependientes del sistema educativo.

Desafíos identificados:

- Formar a todo el cuerpo docente en la diversidad neurocognitiva y en enfoques inclusivos.
- Incorporar a las personas neurodivergentes en el diseño y evaluación de las políticas educativas.
- Asegurar que cada estudiante pueda aprender desde su estilo, ritmo y forma de expresión, con los apoyos necesarios para ello.

Reflexión final

El problema no radica en la ausencia de normativas, sino en la profunda brecha entre lo que está escrito en las leyes y lo que ocurre en la práctica. Las personas neurodivergentes seguimos enfrentando obstáculos invisibles, micromachismos

institucionales y violencia estructural, a pesar de estar teóricamente amparados por leyes que prometen protección.

Las leyes existen, pero muchas veces no cumplen su función transformadora. La verdadera inclusión no solo requiere de leyes, sino de una transformación profunda de las culturas institucionales, una redefinición de la discapacidad como parte de la diversidad humana y un reconocimiento de que las personas neurodivergentes somos sujetos de derechos, no objetos de atención.

Cuando una ley se convierte en un obstáculo más, ha dejado de cumplir su función transformadora. Es necesario que las políticas públicas sean revisadas, actualizadas y aplicadas de manera efectiva, con un enfoque en la diversidad neurocognitiva que refleje nuestras necesidades y derechos.

CAPÍTULO 6 – LA NEURODIVERGENCIA EN LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL URUGUAYA

La normativa nacional e internacional brinda un marco robusto para la protección de los derechos de las personas con discapacidad, incluidas las neurodivergencias. Sin embargo, en Uruguay, al momento de implementar estas leyes a través de políticas públicas concretas, emergen múltiples fallas, omisiones y barreras estructurales. Este capítulo propone un análisis desde la praxis institucional, a través de una mirada crítica y vivencial que permite ponerle rostro humano a la letra vacía del Estado.

Ausencias conceptuales en las políticas públicas

El primer obstáculo que enfrentan las personas neurodivergentes en el Estado uruguayo es conceptual: la neurodivergencia no está nombrada, no está comprendida y, por tanto, no está protegida.

Las políticas públicas uruguayas suelen agrupar toda la diversidad bajo la categoría general de "discapacidad", sin especificar ni abordar las particularidades de las condiciones neurodivergentes como el autismo, el TDAH, las dislexias, entre

otras. Esto implica que la mayoría de los planes, programas y acciones:

- No diferencian entre discapacidad física, sensorial, intelectual o psicosocial, diluyendo las particularidades de cada colectivo.
- No incorporan criterios de accesibilidad cognitiva, sensorial o comunicacional.
- No promueven la formación específica de funcionarios en temas de neurodiversidad.

La consecuencia es que el Estado uruguayo continúa aplicando un modelo clínico, médico y asistencialista, incluso cuando dice hacerlo desde el enfoque de derechos humanos.

A esto se suma que muchas instituciones consideran las neurodivergencias únicamente en el marco de la salud mental o la rehabilitación, lo que refuerza el estigma y reduce a las personas a diagnósticos, sin contemplar sus derechos civiles, políticos, laborales, educativos y sociales en su totalidad.

Barreras estructurales e invisibilización en el diseño e implementación

La ausencia de una perspectiva de neurodivergencia en el diseño de las políticas públicas genera múltiples barreras estructurales e institucionales, muchas de ellas invisibles para quienes no las viven:

- Falta de adaptaciones razonables en el empleo público y privado, lo que lleva a sobreexigir o sancionar conductas propias del perfil neurodivergente.
- Desconocimiento total del impacto sensorial, cognitivo y emocional del entorno institucional.

- Jornadas laborales estandarizadas sin margen para el teletrabajo o la autogestión del tiempo.
- Procesos administrativos rígidos, hostiles y excluyentes.
- Ausencia de protocolos específicos para el acompañamiento y la inclusión de personas neurodivergentes en los lugares de trabajo.

El sistema, tal como está diseñado, falla desde el origen, porque nadie que viva las neurodivergencias ha sido convocado a diseñarlo. Y lo que no se diseña para una persona, inevitablemente la excluye.

Análisis de casos concretos desde la experiencia

Mi caso, como funcionario público neurodivergente diagnosticado como persona autista en 2024, es uno más entre tantos, pero ha sido testigo directo de cómo estas omisiones se traducen en violencias cotidianas institucionales.

Ingresé a la Intendencia de Montevideo en 2020, por sorteo público y concurso de oposición y méritos. Desde entonces, he transitado por varias dependencias, cumpliendo funciones comprometidas con la ciudadanía, incluso en contexto de pandemia. Sin embargo, al hacer visible mi condición, comencé a experimentar desconocimiento, negligencia, abandono de funciones, presión laboral y sobrecarga institucional, especialmente por parte de jerarquías políticas que no comprenden su rol ni su responsabilidad institucional.

Tuve que gestionar por mis propios medios, junto con las unidades de bienestar laboral y psicosocial de la Intendencia, medidas de ajuste razonable como el código de control de jornada sin horario estricto y la modalidad de teletrabajo, a partir de julio de 2024. Esto fue posible incluso con el anterior director, una persona que, aunque fue un mal gestor, mostró sensibilidad humana y apertura al diálogo. Pero las barreras no

fueron menores.

Fui reprendido por una publicación personal en redes sociales, sin haber vulnerado norma alguna, en pleno horario laboral, solo por el hecho de expresar una opinión. El sistema castiga la expresión, la visibilidad, la diferencia. Pero nunca castiga el autoritarismo ni la invisibilización estructural.

A pesar de todo, encontré en algunas áreas del Estado verdaderos espacios de escucha y respeto: tanto la Unidad Psicosocial como la Secretaría de Bienestar Laboral han sido fundamentales para mi proceso. Del mismo modo, algunos compañeros y compañeras de trabajo han sido un sostén afectivo y comprensivo invaluable, y he tenido jefas que, aunque con resistencias iniciales, lograron hacer un cambio de mirada.

Estos casos no son excepcionales: demuestran que cuando el Estado escucha y comprende, puede garantizar derechos. Pero no puede depender de la buena voluntad o la sensibilidad personal de algunos actores. Debe ser una política institucional estructural y sostenida.

Reflexión final

En Uruguay, las políticas públicas siguen fallando en nombrar, comprender e incluir a las personas neurodivergentes. No basta con leyes generales: necesitamos acciones específicas, presupuestos asignados, protocolos claros y espacios reales de participación para que quienes vivimos estas experiencias podamos transformar la institucionalidad.

Porque cuando hablamos de neurodivergencia, no pedimos favores ni comprensiones individuales. Reclamamos lo que nos corresponde como ciudadanos y ciudadanas: una vida plena, autónoma, digna y sin discriminación.

Y para eso, la inclusión no puede ser una opción: debe ser una obligación legal, ética y política.

CAPÍTULO 7 – AJUSTES RAZONABLES Y ACCESIBILIDAD COGNITIVA COMO DERECHOS

El derecho a la igualdad real y efectiva no puede garantizarse sin el reconocimiento de las diferencias. Por eso, en el marco de los derechos humanos, los ajustes razonables y la accesibilidad cognitiva no son beneficios ni concesiones: son obligaciones legales que el Estado y sus instituciones deben garantizar para que las personas con discapacidad —y, especialmente, las neurodivergentes— puedan ejercer sus derechos en igualdad de condiciones.

Qué son, por qué son obligatorios y cómo se aplican

Los ajustes razonables son modificaciones o adaptaciones necesarias y pertinentes que no imponen una carga desproporcionada o indebida, requeridas en un caso particular para garantizar que una persona con discapacidad pueda ejercer sus derechos y libertades fundamentales.

Este concepto está consagrado en la Convención sobre los

Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD), en su artículo 2, y es directamente vinculante para Uruguay desde su ratificación. La falta de ajustes razonables constituye una forma de discriminación por motivos de discapacidad.

La accesibilidad cognitiva, por su parte, implica que la información, los entornos, los procesos y las comunicaciones estén diseñados de manera que puedan ser comprendidos, utilizados y procesados por personas con diferentes formas de percibir y procesar el mundo, incluyendo personas autistas, con TDAH, dislexia, entre otras condiciones neurodivergentes.

Ambos conceptos tienen aplicación práctica en diversas áreas: educación, empleo, justicia, salud, participación política, entre otras. Su implementación puede implicar:

- Uso de lenguaje claro y sencillo
- Horarios flexibles o personalizados
- Apoyos para la organización del trabajo
- Entornos sensorialmente amigables
- Alternativas al contacto cara a cara
- Comunicación por escrito o por medios tecnológicos

Pero más allá de los ejemplos, lo fundamental es que se escuche a la persona que solicita el ajuste, porque no existe un modelo único, sino una adecuación situada.

La importancia de su implementación efectiva

Implementar ajustes razonables y garantizar accesibilidad cognitiva no solo responde a un deber legal; también es una condición para el ejercicio pleno de la ciudadanía de las personas neurodivergentes.

En contextos donde todo está pensado para un único tipo de mente, comportamiento y productividad, exigirle a la persona neurodivergente que se adapte es perpetuar la exclusión. En cambio, cuando la institución adapta sus formas, se abren espacios reales de inclusión.

Los ajustes razonables, cuando se aplican correctamente:

- Previenen el deterioro de la salud mental
- Aumentan la productividad real y sostenida
- Fomentan la participación genuina
- Reconocen la dignidad y autonomía de cada persona
- Favorecen la innovación institucional

En resumen: no solo benefician a quien los solicita, sino a todo el entorno.

Situación actual en Uruguay: luces y sombras

En Uruguay, si bien el concepto de ajustes razonables está presente en la normativa (Ley N° 18.651, Ley N° 19.691, Decreto 79/014), su aplicación concreta sigue siendo limitada, desigual y, muchas veces, resistida.

Luces:

- Algunas áreas del Estado —como las Unidades de Bienestar Laboral y Psicosocial de la Intendencia de Montevideo— han comenzado a recibir solicitudes y generar respuestas favorables a los ajustes razonables.
- Algunas resoluciones judiciales y dictámenes del MIDES reconocen la necesidad de contemplar la accesibilidad cognitiva y los ajustes en entornos educativos, laborales y de salud.
- Existen equipos técnicos y profesionales comprometidos que comprenden el enfoque de derechos y lo aplican, aunque con recursos limitados.

Sombras:

- Persisten resistencias burocráticas, falta de formación del funcionariado y ausencia de protocolos claros para tramitar solicitudes.
- Los ajustes razonables se interpretan como privilegios o excepciones, y no como un derecho.
- La accesibilidad cognitiva está casi ausente en los diseños institucionales: los trámites son complejos, la información está mal redactada o en formatos poco accesibles.
- En muchos casos, quienes solicitan un ajuste son tratados como problemáticos o se les exige más evidencia médica que el propio sistema de salud puede garantizar, lo que revictimiza a la persona.

En mi propia experiencia como funcionario público autista, conseguir ajustes razonables como el teletrabajo o un sistema de control de jornada flexible fue una batalla personal que tuve que librar junto con las unidades internas correspondientes. Lo logré por mi perseverancia y por el acompañamiento técnico adecuado, no porque el sistema estuviera preparado para garantizarlo. Y eso, más que un logro, es una deuda estructural del Estado.

Reflexión final

La garantía de ajustes razonables y accesibilidad cognitiva es el punto de partida para que la inclusión sea real. Cuando no

se otorgan, se vulnera el derecho a la igualdad, la dignidad y la autonomía de las personas. Cuando sí se otorgan, se abre la posibilidad de que todos los cuerpos y todas las mentes participen en el diseño del mundo.

No hay inclusión sin escucha. No hay derechos sin accesibilidad. No hay igualdad sin ajustes.

CAPÍTULO 8 – PARTICIPACIÓN CIUDADANA Y REPRESENTACIÓN REAL DE LAS NEURODIVERGENCIAS

Uno de los principios fundamentales de los derechos humanos es la participación activa, libre y significativa en la vida política, pública y comunitaria. Sin embargo, las personas neurodivergentes han sido históricamente excluidas de los espacios donde se toman decisiones, se diseñan políticas o se definen prioridades.

La participación ciudadana no puede reducirse al voto cada cinco años. Implica ser parte de las discusiones, ocupar espacios de representación, co-crear políticas públicas y garantizar que las voces de todas las personas —sin importar su neurotipo — sean escuchadas y respetadas. Esto, que debería ser una obviedad en un sistema democrático, aún está lejos de cumplirse en la práctica.

Derecho a la participación activa en la vida política y pública

La Convención sobre los Derechos de las Personas con

Discapacidad (CDPD) establece con claridad, en su artículo 29, el derecho de las personas con discapacidad a participar en la vida política y pública en igualdad de condiciones con las demás. Esto incluye:

- El derecho a votar y ser votado
- El derecho a participar en organizaciones no gubernamentales y grupos comunitarios
- El derecho a involucrarse en la formulación de políticas y decisiones públicas

En Uruguay, este derecho está garantizado en la Constitución y diversas leyes, pero la realidad muestra grandes obstáculos para su ejercicio efectivo por parte de las personas neurodivergentes.

Estos obstáculos incluyen:

- Falta de accesibilidad cognitiva en los procesos electorales
- Lenguaje complejo o inaccesible en las convocatorias públicas
- Espacios de participación diseñados sin adaptaciones
- Discriminación o infantilización de personas neurodivergentes en ámbitos institucionales

Organizaciones sociales como actores clave

Frente a estas barreras, las organizaciones sociales han sido —y siguen siendo— espacios fundamentales para el empoderamiento colectivo, la autoorganización y la representación genuina.

En los últimos años, se han fortalecido en Uruguay redes y colectivos de personas neurodivergentes, con propuestas

políticas propias, acciones de incidencia, campañas de sensibilización y diálogo con instituciones públicas.

En mi caso, la creación de *NeuroUniverso UY* nació como una necesidad urgente de construir un espacio de neurodivergentes para neurodivergentes. Desde ahí, promovemos la psicoeducación, el intercambio de experiencias y, sobre todo, la incidencia política para que nuestras voces sean escuchadas desde el lugar que nos corresponde: el de sujetos de derechos.

También he tenido la oportunidad de integrar el *Centro de Vida Independiente Becky Sabah*, que me conectó con la comunidad de personas con discapacidad desde un enfoque de vida independiente y autonomía personal, y desde allí he crecido como activista.

Hoy formo parte, además, de la comisión directiva de la *Federación de Organizaciones de Personas con Discapacidad del Uruguay (FODU)*, espacio que ha sido clave para abrir caminos, dialogar con organismos del Estado y llevar nuestra voz a espacios de decisión.

Asimismo, colaboro con el colectivo *Todos Pertenecemos*, que ha sido un espacio generoso de escucha, apoyo mutuo y construcción conjunta. Estos lugares no solo me permitieron crecer a nivel personal y político, sino que también me demostraron que sí es posible construir desde la horizontalidad, el respeto y la diversidad real.

El rol de las personas neurodivergentes como sujetos políticos

La representación real de las neurodivergencias no puede quedar delegada en profesionales, técnicos ni políticos ajenos a nuestra vivencia. Nuestra experiencia tiene valor político, normativo, institucional y humano. Es parte indispensable del diseño democrático.

Ser una persona neurodivergente es también tener una mirada distinta sobre el mundo, sobre los vínculos, sobre el tiempo, sobre las prioridades. Nuestra voz es una voz política, aunque no

esté encuadrada en los moldes clásicos de la política tradicional.

La neurodivergencia cuestiona:

- La hiperproductividad sin sentido
- Los liderazgos autoritarios y verticales
- La falta de adaptaciones razonables en los espacios de toma de decisiones
- Las prácticas partidarias que excluyen o manipulan la participación genuina

En este sentido, las personas neurodivergentes no somos objetos de tutela ni receptoras pasivas de políticas. Somos sujetos activos, críticos, creativos, capaces de transformar las estructuras. Y muchas veces lo hacemos sin recursos, sin sueldos, sin respaldo institucional, simplemente por compromiso con la justicia social.

Reflexión final

En cada organización que integro, nos comprometemos con las normas, las respetamos, las estudiamos y las defendemos. Lo hacemos con convicción, trabajo voluntario y una ética profunda del cuidado mutuo.

Entonces, surge una pregunta inevitable:

Si nosotros, simples ciudadanos, respetamos las normas con gusto y sin que nos paguen por ello… ¿por qué los políticos y jerarcas no pueden hacer lo mismo?

La verdadera inclusión política no llegará mientras se nos aplauda por “superarnos” en lugar de garantizar derechos. Nada de nosotros sin nosotros.

CAPÍTULO 9 – SUSTITUCIÓN DE LA VOLUNTAD Y CAPACIDAD JURÍDICA: UNA DEUDA PENDIENTE

En Uruguay, como en muchos países de la región, persisten aún institutos jurídicos como la tutela de menores y la curatela de personas adultas con discapacidad o condiciones cognitivas diversas. Estos mecanismos, heredados de una tradición legal profundamente adultocéntrica y capacitista, se basan en la sustitución de la voluntad, es decir, en la idea de que hay personas que no pueden decidir por sí mismas y, por tanto, deben ser representadas legalmente por otras.

Esta lógica, aunque se presente como protectora, en los hechos niega la condición de sujeto de derecho. Es un modelo que no reconoce ni la capacidad jurídica universal, ni la autonomía progresiva de niñas, niños y adolescentes, ni mucho menos la voz de las personas neurodivergentes o con discapacidad.

El derecho internacional ya marcó otro camino

Tanto la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) como la

Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) —ambas con jerarquía supralegal en Uruguay según reiterada jurisprudencia y doctrina— exigen que los Estados parte garanticen medidas de apoyo para el ejercicio de los derechos, y no mecanismos de sustitución de decisiones.

En especial, el artículo 12 de la CDPD establece que los Estados deben reconocer que las personas con discapacidad tienen capacidad jurídica en igualdad de condiciones con las demás en todos los aspectos de la vida, y obliga a implementar sistemas de apoyo personalizados, respetando la voluntad y preferencias de cada persona. Asimismo, la Observación General N.º 1 del Comité sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad es categórica: los regímenes de tutela y curatela vulneran el derecho a la igualdad ante la ley.

Frente a esto, proponemos una reforma estructural del Código Civil y del paradigma jurídico en su conjunto, mediante una ley que derogue los institutos de la tutela y la curatela, y los sustituya por un Sistema de Apoyos y Apoyos Técnicos, aplicable a todas las edades y condiciones, que respete la voluntad, las preferencias y la dignidad de las personas.

Niñez con voz propia

Los sistemas actuales de tutela legal de menores se basan en la idea de que niñas, niños y adolescentes no son personas completas, que deben ser representadas. Esta concepción contradice el principio de autonomía progresiva, consagrado en el artículo 5 de la CDN, el cual establece que los Estados deben respetar la evolución de las facultades de la infancia.

Este principio implica algo radical: las niñas, niños y adolescentes no deben ser objetos de tutela, sino sujetos de derechos, con voz propia, capaces de participar activamente en las decisiones que los afectan. Un sistema de apoyos afectivos, educativos y jurídicos debe permitir su participación efectiva, desde su edad y madurez, sin reemplazar su opinión por la de las personas adultas.

Discapacidad y capacidad jurídica: una deuda histórica

En el caso de las personas adultas con discapacidad, Uruguay aún mantiene vigente la figura de la curatela, regulada en el Código Civil, que permite inhabilitar total o parcialmente a una persona para ejercer sus derechos (como votar, administrar bienes, contraer matrimonio, o decidir sobre tratamientos médicos). Esta figura, en la práctica, implica una muerte civil parcial, y constituye una violación directa del artículo 12 de la CDPD.

Una persona con discapacidad puede necesitar ayuda para decidir, comunicarse o comprender situaciones complejas, pero eso no justifica que otra decida por ella. La ley debe garantizar el acceso a apoyos técnicos adecuados, con salvaguardias frente a abusos, y un marco legal que respete su voluntad, preferencias y dignidad, no que la sustituya por estándares ajenos.

La capacidad jurídica es inherente a la condición humana. Negarla por razones de diagnóstico, neurotipo o funcionamiento cognitivo es, lisa y llanamente, discriminación estructural.

Hacia un paradigma de dignidad y libertad

Debemos partir de una premisa fundamental: toda persona tiene derecho a ser quien decide sobre su vida. El Estado no debe suplantar decisiones personales bajo un manto de protección. Debe, por el contrario, remover las barreras que impiden decidir y ofrecer los apoyos necesarios para que cada quien lo haga desde su singularidad, en igualdad de condiciones.

Esto no es solo un cambio legal. Es un cambio de paradigma cultural, que interpela profundamente nuestra forma de entender la infancia, la discapacidad, la neurodivergencia y la autonomía. Un cambio que pone en el centro a las personas, no a sus etiquetas diagnósticas. Un cambio que no infantiliza, que no controla, que no tutela. Sino que acompaña, escucha, respeta y potencia.

La pregunta que nos queda es simple pero urgente:

¿Queremos seguir negando el derecho a decidir?

¿O vamos a construir un país donde la autonomía no sea privilegio de unos pocos, sino un derecho de todes?

CAPÍTULO 10 – CONCLUSIÓN DE LA PARTE II: EL ESTADO COMO GARANTE (O NO) DE LOS DERECHOS

A lo largo de esta segunda parte del libro, hemos recorrido un extenso marco jurídico internacional y nacional, analizado principios y normas, y contrastado esos textos con una realidad institucional que, con demasiada frecuencia, deja a las personas neurodivergentes fuera del mapa. La conclusión es clara: el Estado uruguayo aún no garantiza plenamente los derechos de las personas neurodivergentes.

Sí, ha habido avances. Sí, existen instrumentos jurídicos firmados, ratificados e incluso desarrollados a través de leyes y decretos. Pero los derechos no se viven en la letra. Los derechos se viven –o se vulneran– en las calles, en los centros educativos, en las oficinas públicas, en las juntas médicas, en los procesos laborales, en los servicios de salud, en los espacios de decisión.

Hoy, en Uruguay, la garantía efectiva de los derechos de las personas neurodivergentes sigue siendo parcial, desigual, frágil y muchas veces condicionada a voluntades personales o

interpretaciones sesgadas.

A modo de manifiesto técnico

Este capítulo no busca cerrar, sino abrir caminos. Por eso, a modo de manifiesto técnico, declaramos que:

- La neurodivergencia existe, aunque no esté nombrada en las leyes.
- Las personas neurodivergentes somos parte del colectivo de personas con discapacidad según el marco de la CDPD.
- Los derechos humanos no son negociables, ni quedan sujetos a presupuestos, ni dependen de la empatía de los jerarcas de turno.
- La accesibilidad cognitiva y los ajustes razonables no son favores, son obligaciones legales.
- La participación política de las personas neurodivergentes no puede limitarse a espacios simbólicos.
- La protección contra la violencia estructural, institucional y simbólica debe ser parte de toda política pública.
- No hay transformación sin nosotros. No hay democracia real si seguimos siendo invisibles.

Propuestas para una política pública realmente inclusiva

Desde esta mirada técnica y situada en la experiencia, proponemos al Estado uruguayo y sus instituciones:

1. **Reconocer formalmente las neurodivergencias** como parte del espectro de la discapacidad en todas las políticas públicas, en cumplimiento de la CDPD.

2. **Incluir la accesibilidad cognitiva** como dimensión transversal de toda política pública, no solo en educación o salud, sino también en justicia, cultura, empleo, transporte y participación ciudadana.

3. **Garantizar la implementación real y sistemática de ajustes razonables**, con protocolos claros, plazos definidos y supervisión efectiva.

4. **Promover procesos de formación obligatoria** en derechos humanos y neurodiversidad para funcionarios públicos de todos los niveles, especialmente en cargos de dirección y atención a la ciudadanía.

5. **Asegurar la participación directa y vinculante de personas neurodivergentes** en los espacios de diseño, implementación y evaluación de políticas públicas.

6. **Fortalecer las organizaciones de personas neurodivergentes**, con recursos, legitimidad y autonomía, para que puedan actuar como contralor social e interlocutores reales.

7. **Crear indicadores específicos de inclusión y accesibilidad** para monitorear el cumplimiento de los derechos de las personas neurodivergentes.

De la letra de la ley a la transformación estructural

Tener leyes avanzadas es importante. Pero la justicia no se mide por el número de artículos, sino por la transformación estructural que genera.

No basta con nombrarnos si seguimos siendo excluidos. No basta con incluirnos si no se nos escucha. No basta con escuchar

si no se actúa.

El Estado tiene una deuda estructural con las personas neurodivergentes. Y esa deuda solo se salda con políticas reales, presupuestos concretos y voluntad de transformación.

Este capítulo cierra la segunda parte del libro, pero abre una exigencia ineludible: las instituciones deben dejar de mirar hacia otro lado.

Porque la neurodivergencia no es un problema. El problema es un sistema que aún no está dispuesto a transformarse para incluirnos.

□ Anexo Práctico

Implementar Ajustes Razonables: Guía por Ámbitos

> Los ajustes razonables son modificaciones necesarias que no imponen una carga desproporcionada y garantizan que todas las personas puedan ejercer sus derechos en igualdad de condiciones. No son privilegios: son herramientas de justicia.

□ ÁMBITO LABORAL

✔ Ejemplos de ajustes razonables:

- Flexibilización horaria: entrada/salida escalonada, pausas sensoriales planificadas.
- Adecuación del entorno: auriculares, iluminación suave, posibilidad de teletrabajo.
- Comunicación accesible: instrucciones por escrito, lenguaje directo y sin ambigüedades.
- Evaluación equitativa: valorar calidad sobre cantidad, adaptar métricas de rendimiento.
- Funciones adecuadas: evitar multitareas extremas o exposición sensorial excesiva.
- Tutoría o figura de acompañamiento: alguien que facilite la inclusión y mediación.

Recursos clave:

- *Protocolo de ajustes razonables en el empleo público* – MIDES, Uruguay.
- Red de Empresas Inclusivas.
- FundaPro Uruguay.
- AFUPEDI (Asociación de Funcionarios Públicos con Discapacidad).

ÁMBITO EDUCATIVO

✔ **Ejemplos de ajustes razonables:**

- Exámenes adaptados: más tiempo, entornos tranquilos, opción oral o escrita.
- Recursos visuales: pictogramas, esquemas, rutinas anticipadas.
- Tutorías diferenciadas: apoyos pedagógicos por fuera del aula.
- Respeto al ritmo propio: sin forzar interacciones sociales o tiempos de respuesta.
- Espacios seguros: zonas de retiro sensorial o momentos de pausa.

Recursos clave:

- Guía de Apoyos y Ajustes Razonables en Educación – ANEP.
- MEC – Dirección de Educación Inclusiva.

- Ceibal – Recursos adaptativos.
- Asociación Civil Crecer.

ÁMBITO DE LA SALUD

✔ **Ejemplos de ajustes razonables:**

- Consentimiento informado accesible: explicaciones claras, tiempo para procesar.
- Entorno físico amigable: luz tenue, poco ruido, evitar perfumes fuertes.
- Orden de atención: priorizar si hay sobrecarga sensorial o ansiedad.
- Presencia de acompañantes de confianza o intérpretes comunicacionales.
- Comunicación no patologizante: respeto a la identidad y a la forma de ser de la persona.

Recursos clave:

- Protocolo de Atención en Salud para Personas con Discapacidad – MSP Uruguay.
- Asociación de Usuarios de Salud Pública (AUSPU).
- Red de Psicólogues Neurodivergentes.
- Guía de Comunicación Clara – OPS.

Reflexión final

Los ajustes razonables no son un lujo. Son un deber legal y ético.
Exigirlos no es pedir privilegios: es reclamar acceso.
Implementarlos salva vidas, evita abandono y fortalece instituciones

Bibliografía

1. Neurodiversidad y teoría crítica

- **Singer, J.** (1999). *Why can't you be normal for once in your life? From a "problem with no name" to the emergence of a new category of difference*. En M. Corker & S. French (Eds.), *Disability discourse* (pp. 59-67). Open University Press.
(Fundación teórica del concepto de neurodiversidad).
- **Walker, N.** (2021). *Neuroqueer Heresies: Notes on the Neurodiversity Paradigm, Autistic Empowerment, and Postnormal Possibilities*. Autonomous Press.

(Análisis del paradigma neurodivergente desde una perspectiva queer y crítica).
- **Armstrong, T.** (2010). *Neurodiversity: Discovering the Extraordinary Gifts of Autism, ADHD, Dyslexia, and Other Brain Differences*. Da Capo Lifelong Books.
(Visión humanista de las diferencias neurológicas).

2. Derechos humanos y discapacidad

- **Naciones Unidas** (2006). *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD)*.
https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf
(Marco jurídico internacional central para los derechos de las personas con discapacidad).
- **Comité sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad** (2014). *Observación General N.º 1: Artículo 12 – Igual reconocimiento como persona ante la ley*.
https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/15/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CRPD/C/GC/1&Lang=es
(Interpretación clave sobre autonomía y capacidad jurídica).
- **Oliver, M.** (1990). *The Politics of Disablement*. Palgrave Macmillan.
(Teoría del modelo social de la discapacidad).

3. Legislación y políticas públicas en Uruguay

- **República Oriental del Uruguay** (2010). *Ley N.º 18.651: Protección Integral de Personas con Discapacidad*.
https://www.impo.com.uy/bases/leyes/18651-2010
(Base legal nacional para la protección de derechos).
- **República Oriental del Uruguay** (2018). *Ley N.º 19.691: Inclusión laboral de personas con discapacidad*.
https://www.impo.com.uy/bases/leyes/19691-2018
(Normativa sobre empleo inclusivo).

4. Autismo y neurodivergencias

- **Silberman, S.** (2015). *NeuroTribes: The Legacy of Autism and the Future of Neurodiversity*. Avery.
(Historia sociocultural del autismo y la neurodiversidad).
- **Yergeau, M.** (2018). *Authoring Autism: On Rhetoric and Neurological Queerness*. Duke University Press.
(Análisis crítico del autismo desde la retórica y la teoría queer).
- **Bölte, S.** (2019). *Is Autism a Disorder, an Identity or Both?*. *Current Developmental Disorders Reports*, 6(1), 9-16.
(Debate sobre la identidad vs. patologización).

5. Activismo y voces propias

- **Bascom, J.** (Ed.) (2012). *Loud Hands: Autistic People, Speaking*. Autistic Self Advocacy Network (ASAN).
(Compilación de ensayos escritos por activistas autistas).
- **Mora, A.** (2020). *Autismo, neurodiversidad y derechos humanos: Una mirada desde el sur*. Editorial Universitaria.
(Perspectiva latinoamericana sobre neurodiversidad).
- **Organización Mundial de la Salud (OMS)** (2021). *Informe mundial sobre la discapacidad.*

(Datos globales sobre exclusión y accesibilidad).

6. Recursos de organizaciones

- **Autistic Self Advocacy Network (ASAN)**.
https://autisticadvocacy.org/
(Activismo liderado por personas autistas).
- **Red Internacional de la Neurodiversidad (Neurodiversity International)**.
https://neurodiversityinternational.org/
(Promoción de derechos y visibilidad).
- **Centro de Vida Independiente Becky Sabah (Uruguay)**.
(Ejemplo local de apoyo a la autonomía).

7. Artículos académicos relevantes

- **Chamak, B.** (2008). *Autism and social movements: French parents' associations and the international autistic people's movement*. *Sociology of Health & Illness*, 30(1), 76-96.
(Historia del activismo autista).
- **Runswick-Cole, K.** (2014). *'Us' and 'them': The limits and possibilities of a 'politics of neurodiversity' in neoliberal times*. *Disability & Society*, 29(7), 1117-1129.
(Crítica al capacitismo en contextos neoliberales).

8. Recursos en español

- **Federación Autismo Madrid** (2021). *Guía de accesibilidad cognitiva*.
https://autismomadrid.es/
(Herramientas prácticas para entornos inclusivos).

LIBRO III

Pensar Desde Las Grietas Del Mundo: Manifiesto Filosófico Y Epistemologia Neurodivergente

Índice

Primera Parte – Vivencia y Despertar

1. El diagnóstico como punto de partida

(Cómo conocer tus neurodivergencias te permitió ver el mundo de otra forma.)

2. La sensibilidad como brújula

(Reflexión sobre la sensibilidad sonora, visual, sensorial y emocional como modos de conocimiento.)

3. Vivir en un mundo no diseñado para nosotros

(Obstáculos diarios: del sol a las instituciones. Los derechos no garantizados.)

Segunda Parte – Deconstruyendo los “universales”

4. ¿Qué es normal? La construcción de la normatividad

(Breve historia crítica del concepto de normalidad.)

5. El capacitismo como biopolítica

(Cómo el poder produce cuerpos y mentes funcionales y patologiza las diferencias.)

6. Tiempo y ritmo neurodivergente

(Repensar el tiempo fuera de la productividad y del rendimiento capitalista.)

Tercera Parte – Hacia una Filosofía Neurodivergente

7. Pensar desde la diferencia: una nueva ética

(La autenticidad como resistencia. La otredad como fundamento ético.)

8. ¿Y si soñamos otros mundos?

(La utopía neurodivergente: mundos habitables para todas las mentes.)

9. El conocimiento encarnado

(La experiencia como fuente legítima de saber. La vivencia como epistemología.)

Conclusión

10. No pedir permiso: existir como acto político

(La filosofía neurodivergente como ruptura, reconstrucción y esperanza.)

INTRODUCCIÓN

Ensayo sobre Filosofía neurodivergente: pensar desde las grietas del mundo

Hay cuerpos que no se adaptan al ritmo. Hay mentes que no obedecen a las narrativas dominantes. Hay silencios que hablan más que mil discursos. Este ensayo nace desde ahí: desde la fisura, desde la desobediencia involuntaria, desde la experiencia de habitar el mundo con una estructura neurológica no normativa.

Las neurodivergencias no son fallas en un sistema perfecto. Son formas de existencia que interpelan ese sistema y lo cuestionan desde su raíz. Lo que aquí llamamos filosofía neurodivergente no es una corriente académica, ni una disciplina cerrada. Es un intento por pensar el mundo desde la experiencia encarnada de lo otro, de lo excluido, de lo patologizado. Es, también, una forma de vivir la filosofía no como teoría abstracta, sino como herramienta de liberación.

Desde que conocí mi diagnóstico —tres neurodivergencias coexistiendo en mí—, empecé a ver el mundo no como se me exigía verlo, sino como mi mente realmente lo entiende. Fue entonces cuando descubrí una verdad brutal: los derechos humanos básicos no están garantizados para quienes estamos en situación de discapacidad, y mucho menos para quienes somos neurodivergentes. El mundo no está construido para nuestras sensibilidades ni para nuestras formas de estar.

La baja sensibilidad sonora, visual, y la forma particular en que percibimos el entorno, no son tenidas en cuenta en la arquitectura de lo social. Incluso a nivel cósmico:

nuestro propio sistema solar, nuestra estrella —el sol— puede dañar la sensibilidad visual de algunas personas autistas y neurodivergentes, haciéndonos difícil, doloroso, exponernos a su luz. Si algo tan elemental como la luz del día puede ser una barrera, ¿cómo no iban a serlo las estructuras laborales, educativas y sanitarias que apenas reconocen nuestra existencia? Los ajustes razonables, cuando existen, son excepcionales. La norma sigue siendo la exclusión silenciosa.

Nos han hecho creer que los grandes conceptos —la autonomía, la libertad, la razón, el sujeto, el ciudadano— son universales. Pero esos universales se construyeron desde un cuerpo, una mente, una cultura dominante. ¿Qué pasa si pensamos esos mismos conceptos desde la vivencia de una persona autista, con TDAH, o con cualquier otro modo de percibir, sentir y significar el mundo?

Este ensayo es una invitación a torcer el eje de la mirada. A dejar de pensar la neurodivergencia como objeto de análisis, y empezar a pensar desde ella. Porque toda política, toda acción estatal, toda agenda de derechos, se sostiene sobre un sistema filosófico —aunque nadie lo diga. Entonces, ¿por qué no crear otro sistema? ¿Por qué no soñar un mundo en el que el pensamiento no se amolde al poder, sino que lo desborde?

Esta no es una obra acabada. Es un manifiesto en construcción, una exploración entre vivencia y teoría, entre desgarramiento y esperanza. Escribir esto es también un acto de resistencia: una forma de existir sin pedir permiso.

Introducción- Soñar en cristal

Lo que sigue no es ficción, aunque se parezca. Es la reconstrucción consciente de un sueño recurrente, vivido con lucidez, precisión y una intensidad emocional que lo acerca más a una experiencia que a una fantasía. Desde hace noches, regreso una y otra vez a un mismo universo: un mundo de muros de cristal, túneles ocultos, pasadizos secretos y reglas absurdas que regulan cada movimiento. Un mundo que parece distópico, pero

no del todo: porque lo que muestra no es un futuro imaginado, sino un presente simbólicamente amplificado.

He decidido comenzar este ensayo filosófico con ese sueño porque, en sus imágenes, habita el núcleo filosófico de lo que quiero pensar y compartir. Allí se manifiestan, de forma cifrada pero precisa, los mecanismos de control, estandarización y exclusión que enfrentamos quienes vivimos desde una neurodivergencia. Allí están la vigilancia encubierta, el castigo disfrazado de cuidado, la infantilización estructural y la amenaza constante de perder el lugar cuando simplemente existimos desde otro modo de ser.

En ese sueño también está la resistencia. La cuerda. La idea de que no todo muro es inviolable, y que incluso dentro de los sistemas más opresivos puede aparecer la imaginación como herramienta de fuga, la solidaridad como acto político, el pensamiento como trinchera.

Esta introducción no ofrece respuestas, ni diagnósticos. Es apenas una puerta entreabierta. Porque hay muros que se escalan y preguntas que se sueñan. Y porque el pensamiento, cuando nace desde la vivencia, puede ser también una forma de liberación.

– El laberinto de cristal: El inicio de la conciencia Neurodivergente

Hace varias noches vengo soñando lo mismo. No se trata de una repetición exacta, sino de un universo onírico que se reactiva, que cambia de forma pero conserva su esencia: una distopía que, más que futurista, parece un espejo apenas distorsionado de la realidad. En este mundo, las personas neurodivergentes somos observadas, evaluadas, domesticadas. Todo acto espontáneo, toda manifestación emocional, todo error menor puede convertirnos en objeto de castigo. No hay cárceles, pero sí encierros: espacios diseñados para aislarnos, invisibilizarnos, neutralizarnos.

El entorno es complejo. Un bosque y una arquitectura de vidrio se entrelazan. Paredes de cristal trazan límites invisibles pero infranqueables. Se puede ver hacia el otro lado, pero no atravesarlo. Se puede caminar en círculos durante horas sin encontrar una salida. Los muros transparentes generan una ilusión de libertad, una falsa promesa de comunicación y cercanía. Pero lo que hacen es separarnos.

Ese laberinto de cristal no es solamente una cárcel: es también una forma de vigilancia. Está diseñado para que nos perdamos, para que dudemos de nuestros pasos, para que confundamos la claridad con la verdad. El bosque, por momentos, ofrece cobijo; otras veces, se vuelve parte de la trampa. Es un entorno mutante, como si cada rincón respondiera a nuestras decisiones o a nuestros miedos.

En este mundo, también tenemos habilidades especiales. No poderes mágicos, sino capacidades intensificadas que emergen en ciertos momentos: agudeza mental, fuerza estratégica, sensibilidad para leer el entorno. Pero su activación no depende de nuestra voluntad. Hay tiempos cíclicos, momentos de ventaja y otros de total vulnerabilidad. En los primeros, podemos avanzar, crear, amar, rescatar. En los segundos, debemos escondernos, protegernos, evitar cualquier tipo de reacción. Ser detectades implica perder.

A lo largo de estos sueños, he aprendido que no se nos permite defendernos con fuerza. Toda acción defensiva debe ser medida, precisa, casi silenciosa. Si pasamos a la ofensiva, si actuamos con determinación o firmeza, el sistema nos elimina. Hay reglas implícitas que nos condenan a vivir con cautela, a medir cada paso, a reprimir el impulso natural de resistencia.

El enemigo no siempre es claro. A veces, son figuras autoritarias; otras, niños. Niños que han sido manipulados para afectarnos. No son maliciosos, pero han sido transformados en emisores de un daño emocional, energético, simbólico. Su sola presencia puede desactivarnos si no estamos en alerta. Son parte del

sistema, aunque no lo sepan. Su ternura se vuelve arma, su inocencia, herramienta de control.

En uno de los últimos sueños, había alguien atrapada. Estaba encerrada en una especie de escuela-laberinto, una construcción donde se mezclaban aulas, pasillos secretos, túneles y muros de cristal. Yo sabía cómo llegar, había descifrado el camino. Pero debía moverme con sigilo: había vigilancia, había riesgo. Me escondí, intenté llegar a la persona prisionera. No lo logré.

Pero entonces descubrí algo fundamental. Observé las paredes de cristal con detenimiento. Eran altas, pulidas, perfectas. Pero no tenían techo.

Esa revelación lo cambió todo.

Comprendí que la lógica del encierro era incompleta. Que el sistema que nos aprisiona puede ser burlado si pensamos por fuera de su estructura. Que por más brillante y complejo que sea el mecanismo de control, siempre existe una línea de fuga, una estrategia alternativa. Que no todo encierro es absoluto. Que incluso las prisiones más sofisticadas tienen fisuras.

Imaginé una cuerda. Un gancho. Visualicé cómo podría escalar, pasar de pared en pared, encontrar a la persona encerrada y liberarla. No desde adentro del sistema, sino desde arriba. Desde otra perspectiva. Esa idea fue suficiente para despertarme, pero también para dejarme en vela, reflexionando durante horas.

Este sueño recurrente no es un simple producto del inconsciente. Es un mapa simbólico. Una narración cifrada de lo que significa ser una persona neurodivergente en un mundo que busca estandarizar, normativizar, controlar. Es la historia de nuestra lucha por la autonomía, por la autodeterminación, por el derecho a existir sin tener que pedir permiso.

Cada muro de cristal representa las barreras invisibles que enfrentamos: la infantilización, la patologización, la sobreexigencia, la falta de adaptaciones. Los túneles ocultos son los conocimientos que vamos adquiriendo a través de la

experiencia, del dolor, de la comunidad. Los tiempos de poder son esos momentos en los que logramos alzar la voz, crear una red, escribir un libro, organizar una marcha. Y los tiempos de indefensión nos recuerdan que también somos cuerpos cansados, que resistir no es un estado permanente, que a veces necesitamos pausa y cuidado.

Lo más poderoso de este sueño no es la distopía, sino la lucidez con la que lo vivo. La capacidad de ser consciente, incluso dentro del sueño, de que todo lo que ocurre tiene sentido. Que es una forma de advertencia, pero también de estrategia. Que cada detalle tiene un mensaje, una clave.

Y lo más esperanzador es ese final inconcluso. La idea de que el encierro puede ser escalado. Que la libertad no se encuentra rompiendo paredes, sino encontrando otra forma de habitarlas, de superarlas, de compartir con otros el modo de hacerlo. Que ninguna prisión es invencible cuando tenemos imaginación, memoria, rebeldía y comunidad.

Este no es un sueño cualquiera. Es una filosofía que se manifiesta en imágenes. Una ética de la resistencia nacida del subconsciente. Una forma de pensar el mundo desde la diferencia. Un manifiesto onírico que me recuerda, cada noche, que no estamos soles, que no estamos rotos, que no estamos vencides.

Y que si soñamos con cuerdas, es porque sabemos que hay algo más allá del muro.

CAPÍTULO 1: EL DIAGNÓSTICO COMO PUNTO DE PARTIDA

Durante años caminé el mundo sintiendo que algo no encajaba. No sabía exactamente qué era. Solo podía intuirlo en las miradas ajenas, en los comentarios sutiles, en la sensación persistente de estar desfasado respecto a los demás. Era una especie de distancia silenciosa, una desconexión que nadie nombraba pero que yo sentía con una intensidad brutal.

Cuando llegó el diagnóstico —cuando supe que era una persona autista, con TDAH y otra neurodivergencia coexistiendo— no fue un golpe ni una condena: fue una revelación. El mundo, de pronto, empezó a tener sentido desde el lugar donde mi mente lo había estado entendiendo siempre, aunque otros me insistieran en verlo de otra manera.

El diagnóstico no me encerró en una categoría. Me abrió una puerta. Me permitió mirar hacia atrás y reconocerme en cada gesto, en cada dificultad, en cada forma diferente de procesar la vida. Dejó de ser una historia fragmentada para convertirse en un relato con significado propio.

A partir de entonces, ya no pude —ni quise— seguir forzándome a mirar el mundo desde los lentes que otros me imponían. Empecé a ver desde mis propios sentidos, desde mi propia sensibilidad, desde mi propio lenguaje interno.

Y en esa nueva mirada descubrí algo más profundo: que los

derechos humanos básicos, esos que tantas veces se declaran como "universales", no están garantizados para quienes somos neurodivergentes. Que el mundo no fue construido pensando en nuestras necesidades, ritmos o formas de habitarlo.

Sentir que la luz del sol podía dolerme en los ojos, que los ruidos cotidianos podían desgarrarme, que un aula, una oficina o una sala de espera podían convertirse en campos de tortura sensorial, no era una exageración. Era una realidad que nadie parecía dispuesto a reconocer.

Más allá de los entornos físicos, entendí que las estructuras sociales —el trabajo, la educación, la salud— apenas contemplan, y en muchos casos ni siquiera imaginan, la posibilidad de que existamos. Que los llamados "ajustes razonables" son promesas vacías en la mayoría de los ámbitos. Que adaptarse sigue siendo una exigencia unilateral, un mandato de supervivencia, no un derecho ejercido plenamente.

Y entonces lo vi con claridad: los derechos de las personas en situación de discapacidad y de las personas neurodivergentes están completamente vulnerados. En el papel, podemos tener tratados, leyes y declaraciones. Pero sin políticas públicas, sin acciones concretas, sin voluntad política que las implemente, esos derechos no existen. Los derechos en papel, sin vida ni aplicación, son derechos muertos.

Son un retroceso disfrazado de progreso. Una trampa silenciosa que adormece las luchas reales.

Porque los derechos humanos no son un regalo del Estado. Son inherentes a la persona humana. Y cuando se niega su ejercicio pleno, no hay inclusión, no hay justicia, no hay democracia.

Esto no sucede por casualidad, ni por desconocimiento técnico. Sucede por falta de voluntad política. Por parte de aquellos hombres y mujeres que la ciudadanía elige para representarla, para garantizar el bienestar colectivo, para crear políticas públicas que respondan a la diversidad humana.

Pero una y otra vez, los intereses públicos son desplazados por los intereses político-partidarios. Por los egos personales, las luchas de poder, las alianzas que nada tienen que ver con el bien común. El poder, cuando no se ejerce con ética ni sensibilidad, corrompe incluso las mejores intenciones. Y en ese juego de estrategias y disputas, las personas en situación de discapacidad y las personas neurodivergentes quedamos fuera del tablero. Invisibles, silenciadas o usadas como símbolo, pero jamás verdaderamente escuchadas.

Y en esa nueva mirada descubrí algo más profundo: que los derechos humanos básicos, esos que tantas veces se declaran como "universales", no están garantizados para quienes somos neurodivergentes. Que el mundo no fue construido pensando en nuestras necesidades, ritmos o formas de habitarlo.

Sentir que la luz del sol podía dolerme en los ojos, que los ruidos cotidianos podían desgarrarme, que un aula, una oficina o una sala de espera podían convertirse en campos de tortura sensorial, no era una exageración. Era una realidad que nadie parecía dispuesto a reconocer.

Más allá de los entornos físicos, entendí que las estructuras sociales —el trabajo, la educación, la salud— apenas contemplan, y en muchos casos ni siquiera imaginan, la posibilidad de que existamos. Que los llamados "ajustes razonables" son promesas vacías en la mayoría de los ámbitos. Que adaptarse sigue siendo una exigencia unilateral, un mandato de supervivencia, no un derecho ejercido plenamente.

El diagnóstico fue, entonces, mucho más que un nombre. Fue el inicio de un camino filosófico y existencial: la decisión de existir tal como soy, de pensar desde mis márgenes, de resistir desde mi sensibilidad.

A partir de ese momento, abracé mi neurodivergencia con convicción. Comprendí que ser una persona neurodivergente no era un error, ni una desviación, sino una forma válida

y completa de ser en el mundo. Una forma que había sido sistemáticamente invalidada, invisibilizada y expulsada de los espacios comunes. Vi con claridad todos los desafíos y barreras que la sociedad impone sin siquiera detenerse a pensar en por qué algo "no es lo normal". Comprendí que lo diferente no es inferior: es simplemente otra posibilidad. Pero esa diferencia, cuando no se comprende ni se respeta, termina por aislar. Y ese aislamiento, repetido a lo largo de la vida, deja huellas profundas.

Fue entonces cuando comenzó mi camino como activista. Primero, compartiendo información: hablando sobre los rasgos, características y vivencias de las personas autistas y neurodivergentes. Pero pronto, esa labor divulgativa se transformó en una denuncia política. Empecé a señalar las prácticas injustas, los discursos capacitistas, las omisiones estructurales que nos afectan. Descubrí colectivos y asociaciones que luchaban hace años por los derechos de las personas neurodivergentes, y encontrarme con ellas fue como volver a casa. Ver que no estaba solo, que otras personas vivían y resistían desde sus diferencias, me devolvió fuerza y sentido.

Fue en ese contexto que nació Neurodiverso Uy, el colectivo que fundé para crear un espacio propio, seguro y libre para personas neurodivergentes. Porque, aunque valoro y agradezco profundamente el esfuerzo y la lucha de madres y padres que han sido pilares en el movimiento, sabía —sabíamos— que la voz de las personas autistas es nuestra, y que ha llegado el momento de ocupar ese lugar que nos corresponde. El momento de dejar de ser habladas para empezar a hablar por nosotras mismas.

Este ensayo nace también desde allí: desde esa toma de conciencia que convierte el dolor en potencia política, y la diferencia en un lugar de resistencia y creación.

CAPÍTULO 2: LA SENSIBILIDAD COMO BRÚJULA

En una sociedad que premia la lógica, la rapidez, la eficiencia y el control emocional, hablar de sensibilidad suele sonar como una debilidad. Sin embargo, para mí, la sensibilidad no es solo una característica personal, es una brújula existencial.

Desde que empecé a entenderme como una persona autista y neurodivergente, mi sensibilidad dejó de ser un obstáculo a superar para convertirse en una forma legítima de percibir, interpretar y vivir el mundo. Mi sistema nervioso, mi piel, mis sentidos, mi ritmo interno empezaron a revelarse como formas de conocimiento. No como un error que corregir, sino como un lenguaje propio que había estado acallado durante años.

La sensibilidad no es solo emocional; es física, sensorial, estética, ética. Es la que me impide adaptarme sin consecuencias a un ambiente hostil. Es la que me permite detectar microviolencias que otros no ven, o que el sistema invisibiliza. Es la que me hace detenerme ante una injusticia o colapsar ante un exceso de estímulos. Es también la que me conecta con lo bello, con lo justo, con lo profundo.

En un mundo hecho a medida de las mayorías, ser sensible es resistir. Es una forma de desobediencia al mandato de la insensibilidad. Porque lo que para otros es una sala de reuniones, para mí puede ser un campo de batalla sensorial. Lo que para

otros es "normal", para mí puede ser insoportable. Y no por una falla, sino porque mi percepción no ha sido tenida en cuenta en la construcción de lo común.

La sensibilidad, en mi caso, es un posicionamiento político. Me obliga a pensar el mundo no desde el deber ser institucional, sino desde lo que realmente duele, incomoda, oprime. Y eso me conecta con otras personas neurodivergentes, con otras discapacidades, con otras diferencias, con otras formas de estar en el mundo que también son negadas o ridiculizadas por el sistema.

Cuando hablo de construir una filosofía neurodivergente, no me refiero a grandes abstracciones. Me refiero a esto: reconocer que la forma en que sentimos y percibimos puede ser una guía válida para pensar lo social, lo ético y lo político. Que nuestras formas de existir —a veces caóticas, a veces fragmentarias, a veces extremadamente lúcidas— son también formas de conocimiento.

La sensibilidad es mi brújula porque no puedo pensar si no siento, y no puedo separar lo que pienso de lo que percibo. Y eso, que tanto me hizo sufrir en los entornos normativos, hoy lo nombro como potencia.

Pero esa sensibilidad no puede vivirse plenamente si no es también respetada. Así como yo respeto la forma en que otros perciben el mundo, desde sus experiencias y sentidos, lo justo es que los demás hagan lo mismo conmigo. Solo cuando la sensibilidad ajena es reconocida como legítima, comienza a construirse una verdadera sociedad del respeto, de la tolerancia y de la equidad.

Cuando eso no sucede, el sistema se vuelve hostil. Cuando no se respeta que una persona autista o neurodivergente pueda necesitar balancearse, aletear o hablar sola como forma de autorregulación frente a un entorno que la desborda, no hay inclusión verdadera, solo exigencia de adaptación forzada.

Y allí es cuando ocurre el verdadero problema: cuando la sociedad no acepta nuestra sensibilidad, nos obliga a ocultarla. A disimular lo que sentimos, lo que necesitamos, lo que somos. Ese proceso tiene un nombre: masking, o enmascaramiento. Es el acto cotidiano, muchas veces inconsciente, de esconder nuestros rasgos autistas o neurodivergentes para evitar ser burlados, estigmatizados o castigados.

Y ese ocultamiento no es gratuito: nos agota, nos desgasta, nos despersonaliza. Nos roba la poca energía vital que tenemos para sobrevivir en un mundo no diseñado para nosotros.

El masking no es adaptación: es supervivencia silenciosa. Y muchas veces, esa supervivencia desemboca en ansiedad, depresión, crisis de identidad, burnout y otros daños profundos a la salud mental y física.

Por eso, reconocer la sensibilidad como brújula también implica defenderla como un derecho. Sentir no está mal. Mostrar lo que sentimos tampoco. Lo que está mal es una sociedad que no sabe convivir con lo diferente.

La sensibilidad como conocimiento: otra forma de saber

En una cultura que ha privilegiado históricamente la razón lógica, el pensamiento lineal y la objetividad como únicos caminos válidos hacia el conocimiento, la sensibilidad ha sido sistemáticamente desvalorizada. Sentir fue asociado a lo errático, a lo inmaduro, a lo subjetivo —cuando no directamente a lo patológico—. Pero para quienes habitamos el mundo desde una neurodivergencia, la sensibilidad no es un exceso: es una forma de comprender.

Nuestra percepción sonora, visual, táctil o emocional no es un obstáculo, sino un canal. Un canal distinto, profundo, a veces inabarcable, pero profundamente legítimo. Mientras otros filtran lo que escuchan o ven, nosotros lo absorbemos todo, muchas veces sin filtros. Eso, lejos de ser un defecto, es una forma de acceso a la realidad que no todos conocen. Un modo

alternativo de leer el mundo.

Las luces fluorescentes que para otros son neutras, para nosotros son relámpagos. Un murmullo constante puede sentirse como un rugido. El roce de una etiqueta en la ropa puede resultar insoportable. Un cambio abrupto de rutina puede ser un terremoto interno.

Pero todo eso también nos vuelve atentos. Nos obliga a observar lo que pasa desapercibido, a notar los detalles más sutiles, a encontrar patrones donde otros ven caos. Nuestra sensibilidad es también una forma de inteligencia, de lectura del entorno, de intuición afinada.

Lo mismo ocurre con lo emocional. En una sociedad que enseña a reprimir lo que se siente, ser intensamente emocional se vuelve subversivo. Pero quienes sentimos a flor de piel, quienes lloramos fácilmente, quienes experimentamos la alegría, el miedo o el dolor en toda su potencia, no estamos fallados: estamos vivos. Esa emocionalidad radical nos permite conectar con los demás desde la empatía auténtica, no desde la corrección política. Nos permite comprender el sufrimiento, detectar lo no dicho, ofrecer escucha desde un lugar sincero.

Y ese sentir, cuando es validado, se convierte en un saber. Un saber que no viene de los libros, sino del cuerpo, de la experiencia encarnada, del estar en el mundo desde otra frecuencia. Por eso, nuestra sensibilidad debe ser reconocida como forma de conocimiento. Porque el conocimiento no solo se construye desde el pensamiento abstracto: también se construye desde el sentir, desde el habitar, desde el resonar con lo que nos rodea.

La neurodivergencia como epistemología: otra forma de conocer el mundo

La neurodivergencia no es un déficit cognitivo, es una diferencia epistemológica. Una manera distinta de conocer, de vincularnos, de estar en el mundo. Y el mundo necesita más de esos saberes si realmente aspira a ser plural, justo y humano.

La epistemología tradicional ha estado centrada en la razón lógica, la objetividad y la demostración empírica. Pero, ¿qué pasa si desplazamos ese centro? ¿Qué sucede si colocamos la sensibilidad como punto de partida del conocimiento? ¿Qué saberes emergen desde el cuerpo, desde los sentidos, desde la vivencia emocional profunda?

Para muchas personas neurodivergentes, la experiencia sensorial y afectiva no es solo parte del día a día: es el lente a través del cual se comprende el mundo. No se trata de añadir emoción a la razón, sino de reconocer que la sensibilidad es en sí misma una fuente epistemológica. Conocer no es solo pensar: es percibir, registrar, experimentar.

Quienes somos autistas, TDAH, o tenemos otras formas de neurodivergencia, no solo sentimos "más", sino que sentimos distinto. Los sonidos nos atraviesan con una intensidad que puede ser dolorosa o fascinante. Las luces, los colores, las texturas, los ritmos, los gestos ajenos, no son información neutra: son estímulos que el cuerpo traduce en sentido. Y así como una palabra puede ser leída por la vista, una emoción puede ser leída por la piel.

Estas percepciones no son simples reacciones: son datos que procesamos y analizamos, a veces con gran complejidad, aunque no siempre de forma verbal o lineal. Nuestra sensibilidad no es una "debilidad emocional", como muchas veces se ha dicho: es un sistema completo de lectura del entorno. Una inteligencia encarnada.

Desde esta perspectiva, la neurodivergencia desafía la epistemología tradicional. Propone una forma no hegemónica de saber. Una epistemología que reconoce el cuerpo como fuente, el sentir como lenguaje, el mundo interior como territorio legítimo de exploración.

Y esto tiene profundas implicancias filosóficas, políticas y sociales. Porque si la forma de conocer el mundo es diferente,

también deben cambiar las estructuras que validan, invalidan, jerarquizan o silencian esos conocimientos. Una epistemología sensible nos obliga a replantear la educación, la ciencia, la comunicación, la política y las relaciones humanas. Nos obliga a aceptar que no hay una única forma correcta de entender la realidad.

Que lo racional no es superior a lo emocional. Que lo sensorial no es infantil. Que el conocimiento no es propiedad exclusiva de quienes pueden explicarlo en términos académicos.

La sensibilidad como epistemología es una propuesta disruptiva y profundamente humanista. Es afirmar que hay tantos modos de conocer como formas de estar en el mundo. Y que quienes sentimos más no somos un error del sistema: somos una alternativa de conocimiento.

Literalidad como resistencia a la retórica vacía

A menudo me dijeron que era "demasiado literal". Que no entendía las indirectas, las metáforas o las sutilezas del lenguaje social. Pero con los años comprendí que mi literalidad no es ingenuidad ni defecto. Es una forma de resistencia.

En un mundo que se esconde tras eufemismos, discursos ambiguos y retóricas vacías, ser literal es exigir que las palabras digan lo que realmente quieren decir. La literalidad desarma los artificios del poder, que tantas veces se oculta tras frases hechas o conceptos imprecisos. La literalidad obliga a la coherencia, a la transparencia, a la responsabilidad sobre el sentido de lo dicho.

No es que no comprenda el subtexto social: es que elijo no legitimar los juegos de poder que se juegan con el lenguaje. Mi literalidad es una ética del discurso. Una forma de cuidar el sentido para proteger la verdad y resistir la manipulación.

El hiperfoco como herramienta de análisis crítico

El hiperfoco es una experiencia común entre muchas personas neurodivergentes, especialmente autistas o con TDAH. Y lejos

de ser una limitación, para mí es una herramienta poderosa de conocimiento y análisis crítico.

Cuando algo capta mi interés, lo abordo con una intensidad que para otros puede parecer obsesiva, pero que me permite alcanzar niveles de profundidad difícilmente accesibles desde la dispersión generalista. No me quedo en la superficie: desarmo conceptos, comparo perspectivas, cruzo fuentes y detecto omisiones.

Este compromiso sostenido con el objeto de estudio no es solo atención: es una forma de habitar el conocimiento con todo el cuerpo, de amarlo en su complejidad y contradicciones. Así el hiperfoco se convierte en un método, en un modo de pensamiento que cuestiona y reconstruye las verdades establecidas.

> "No vivimos con ideas, vivimos con cuerpos. Y esos cuerpos piensan."
> — Donna Haraway

Conocimiento desde el margen, filosofía desde la neurodivergencia

Mi forma de conocer no es la hegemónica. Pero no por eso es inferior. Es solo diferente. Y esa diferencia contiene un poder transformador inmenso.

Cuando el conocimiento se genera desde la literalidad, la sensibilidad, el hiperfoco, la experiencia encarnada y disidente, no solo es más honesto: es más radical. Cuestiona quién tiene la autoridad para definir qué es verdad. Desarma las jerarquías epistémicas que invisibilizan voces y saberes marginales.

Mi epistemología es neurodivergente, incómoda y disidente. No busca encajar en un sistema que nos margina. Busca desbordarlo, reconfigurar las reglas del juego, y proponer nuevos criterios de validez.

Hablar desde la neurodivergencia no es solo contar otra historia:

es proponer otro paradigma. Es afirmar que el conocimiento no reside solo en universidades, laboratorios o publicaciones académicas, sino también en cuerpos que sienten distinto, en voces que no se callan y en mentes que no se rinden.

Y eso también es filosofía.

CAPÍTULO 3 – VIVIR EN UN MUNDO NO DISEÑADO PARA NOSOTROS

Desde el momento en que recibí el diagnóstico de autismo, TDAH y altas capacidades, comencé a ver el mundo con otros ojos. No porque antes no lo sintiera, sino porque, por primera vez, tuve palabras para nombrar lo que mi cuerpo, mi mente y mis sentidos ya sabían desde siempre: este mundo no fue pensado para personas como yo.

Todo en la estructura social, desde la arquitectura hasta los vínculos afectivos, desde las rutinas laborales hasta los modos de enseñar y aprender, está construido sobre una idea de normalidad homogénea, rígida y excluyente. La velocidad, el ruido, la luz intensa, las interrupciones, las conversaciones simultáneas, los formularios, los trámites, los mandatos sociales… Todo parece operar desde una lógica que presupone un único modo válido de percibir, de actuar, de procesar.

Pero las personas neurodivergentes no funcionamos bajo ese único molde. Nuestra sensibilidad es más fina, más intensa, más profunda. Lo que para otros puede parecer apenas una molestia, para nosotros puede ser una barrera infranqueable. Y no porque seamos débiles, sino porque nuestro sistema nervioso percibe, siente y procesa de manera distinta. Por eso vivir en este mundo

—tal como está diseñado— es una experiencia de constante fricción.

Nos enfrentamos diariamente a la sobrecarga sensorial: luces artificiales que deslumbran, ruidos que perforan, olores que agobian, interrupciones que desregulan, espacios que invaden sin permiso. Nos enfrentamos a la exigencia de rendimiento y a la velocidad del capitalismo, que no contempla tiempos diversos ni formas distintas de concentración. Nos enfrentamos a la expectativa de comportarnos como "los demás", de no llamar la atención, de encajar sin que se note el esfuerzo descomunal que eso nos exige.

Y entonces comenzamos a escondernos. A evitar. A sobrevivir.

Adaptarse a un entorno que no te contempla no es inclusión: es estrategia de supervivencia.

En un mundo no diseñado para nosotros, la vida se convierte en un ejercicio constante de resistencia. Resistir al juicio, al estigma, al rechazo. Resistir al agotamiento, a la ansiedad, a la soledad. Resistir al impulso de desaparecer, de dejar de sentir, de dejar de ser.

Pero también —y esta es la parte más luminosa— aprendemos a construir espacios propios. Refugios donde nuestra forma de estar en el mundo no es castigada sino celebrada. Aprendemos a detectar los vínculos genuinos, los gestos cuidadosos, los silencios compartidos. Aprendemos a nombrar lo que nos duele y también lo que nos hace bien. Aprendemos a defender nuestra forma de sentir como un derecho.

Vivir en un mundo no diseñado para nosotros no solo es una denuncia: es también una invitación a imaginar otros mundos posibles. Mundos donde la diversidad neurológica no sea una excepción a tolerar, sino una parte constitutiva de la humanidad. Mundos donde no tengamos que disfrazarnos de lo que no somos para ser aceptados. Mundos donde ser neurodivergente no implique justificarse constantemente, sino

simplemente vivir.

La verdadera inclusión no es integración en un sistema que permanece igual. La verdadera inclusión es transformación del sistema para que todas las formas de vida sean posibles.

Y esa transformación empieza cuando quienes hemos sido sistemáticamente marginados comenzamos a escribir nuestras propias narrativas. A ocupar el lenguaje. A levantar la voz. A existir con orgullo, incluso cuando el mundo no está preparado.

Porque cada día que logramos ser nosotros mismos en un mundo que insiste en moldearnos, estamos cambiando el mundo.

Testimonio – Sobrevivir en el ruido del mundo

Vivir en este mundo implica, para mí, resistir minuto a minuto. No importa lo tranquilo que parezca el entorno: siempre hay un ruido, una vibración, una frecuencia aguda que penetra profundamente en mis oídos, se instala en mis tímpanos y desde allí se proyecta como una punzada directa al cerebro. No es solo molestia: es dolor. Un dolor que se queda, que no avisa, que agota.

Entrar a un local, un restaurante, o peor aún, a un espacio de comida rápida, puede ser una experiencia tan confusa como angustiante. El murmullo constante, las voces superpuestas, los platos, las máquinas, las conversaciones cruzadas… para muchos puede ser simple "ambiente", pero para mi mente es un laberinto caótico donde todos los caminos suenan igual de fuerte y me pierdo intentando descifrar a cuál prestar atención. Y en ese intento desesperado de "normalidad", termino desorientado, sin poder seguir una conversación, sin poder siquiera caminar hacia donde necesito.

Y está el hiperfoco. Ese mecanismo que tantas veces se critica, que nos lleva a quedarnos horas sin comer, sin dormir, sin bañarnos. Pero ese mismo hiperfoco —cuando no es compulsión sino refugio— puede convertirse en una medicina. Porque

cuando logro concentrarme plenamente en algo que amo, que me interesa, que me calma, mi mente se ordena. Mi cuerpo se aquieta. Siento una seguridad rara, pero real. Una tregua en medio de esta guerra sensorial constante.

Y es que vivir siendo neurodivergente en un mundo diseñado para lo neurotípico significa tener un sistema nervioso siempre en estado de alerta. Porque todo llama nuestra atención. Todo impacta. Todo pesa. Todo se escucha. Todo se siente. Nada es neutro.

Esto no es "vivir con intensidad". Esto es sobrevivir a un mundo que no baja el volumen.

Y aún así, seguimos aquí. Nombrándonos. Contando lo que nos pasa. Buscando la forma de ser comprendidos, sin tener que dejar de ser quienes somos. Porque ese, quizás, sea el acto más radical de amor propio en un mundo que insiste en silenciarnos.

Vivir en un mundo no diseñado para nosotros (continuación)

Así como la mayoría de las personas vive su día a día apagando incendios económicos —porque la economía del hogar no da abasto, porque un sueldo promedio de clase media no alcanza para cubrir ni medio mes—, nosotres, las personas neurodivergentes, estamos también sobreviviendo. Pero no solo a la economía. Sobrevivimos a un sistema entero que no fue pensado, diseñado ni construido para nuestras mentes, para nuestros cuerpos, para nuestras sensibilidades.

La diferencia es que, mientras otros enfrentan únicamente esas dificultades económicas o laborales, nosotros enfrentamos esas mismas dificultades más las nuestras. Y las nuestras no son pocas. De hecho, muchas veces, lo que para una persona neurotípica puede ser un nivel de dificultad 1, para una persona autista o neurodivergente puede representar un nivel 3, 5 o incluso 7.

Porque si el sistema fue construido con una lógica neurotípica, cada decisión diaria (desde salir a hacer trámites, hablar por

teléfono, soportar una reunión laboral o simplemente tomar un ómnibus lleno) se convierte en un desafío multiplicado. Y si a eso le sumamos las dificultades económicas, sociales, la discriminación estructural, la falta de apoyo real, el no reconocimiento de nuestras necesidades, el agotamiento por enmascaramiento, los entornos hostiles y la sobreexigencia… entonces no es raro que seamos una de las poblaciones más propensas a experimentar problemas de salud mental graves.

Tampoco es casual que seamos una de las poblaciones con más comorbilidades neurodivergentes, sean innatas o adquiridas.

Clasificación tentativa de las concurrencias:

- **Innatas:** Son aquellas que coexisten desde etapas tempranas del desarrollo o tienen base genética/neurobiológica, como el TDAH, la dislexia, la dispraxia, el síndrome de Tourette, entre otras.

- **Adquiridas:** Son las que se desarrollan con el tiempo como consecuencia del entorno hostil, del estrés crónico, del masking, del trauma, o del abandono del sistema. Aquí encontramos la ansiedad generalizada, la depresión, los trastornos del sueño, trastornos de la alimentación, el burnout autista, entre otros.

Cuando llegamos a la adultez, muchas veces salimos al mundo solos, sin red de apoyo, sin comprensión, sin acompañamiento. Y aunque algunas veces tengamos compañía, eso no elimina las barreras, solo las hace un poco menos pesadas.

La verdad es que mientras más necesidades de apoyo tenemos, más complejas y profundas son las barreras cotidianas. Por eso el sistema de niveles que establecieron personas ajenas a la experiencia autista muchas veces no refleja nuestra realidad. Un diagnóstico de autismo con necesidad de apoyo nivel 2 no implica una dificultad moderada: puede implicar un nivel de dificultad 5. Y si hablamos de nivel 3, tal vez nos acercamos a

una dificultad 7 o más, porque la vida no se adapta a nosotres, y nosotros estamos forzados a adaptarnos a todo.

Esta lógica, profundamente capacitista y ajena a nuestra vivencia, desestima el costo que tiene para una persona neurodivergente solo "estar" en este mundo. Un mundo que no fue hecho para que existiéramos plenamente, y mucho menos para que fuéramos escuchados.

Repensar los niveles de apoyo desde una mirada neurodivergente

Los niveles de apoyo actuales —nivel 1, 2 o 3— fueron definidos por manuales diagnósticos como el DSM-5 sin consultar a las personas neurodivergentes. Están basados en una lógica clínica, funcionalista y ajena a nuestras experiencias. Se centran en "el grado en que nos desviamos de la norma", en lugar de analizar qué tan hostil es el entorno y cuántas barreras nos impone el sistema para poder vivir plenamente.

Por eso, para construir un paradigma más justo, necesitamos dejar de mirar los niveles como una escala estática del "déficit" y empezar a entenderlos como una medida del nivel de barreras externas que una persona enfrenta y la intensidad del acompañamiento que necesita para sortearlas sin agotarse.

Desde una perspectiva neurodivergente, los niveles de apoyo no deben clasificarse únicamente por criterios clínicos, sino por la combinación entre las necesidades internas y las barreras del entorno. Algunas claves para este nuevo enfoque podrían ser:

1. **Apoyo no es dependencia, es interdependencia.** Necesitar apoyos no significa que no seamos capaces, sino que somos capaces de forma diferente y que la sociedad aún no nos brinda los medios para desarrollarnos con autonomía y dignidad.
2. **Los niveles deben ser dinámicos, no fijos.** Las necesidades de una persona cambian según el contexto, el momento de la vida, el estado emocional y las

circunstancias externas. Un sistema rígido no refleja esta realidad.
3. **Romper el mito de la 'cura' o la 'normalización'.** El objetivo no es hacer desaparecer la neurodivergencia, sino lograr una convivencia en la que todos tengamos las mismas oportunidades de acceder a la vida plena.
4. **Pensar en el mundo como una red de apoyo.** El apoyo debe ser entendido como algo que se ofrece no solo de manera institucional o profesional, sino también en lo social, en lo comunitario y en lo familiar.

CAPÍTULO 4: ¿QUÉ ES NORMAL? LA CONSTRUCCIÓN DE LA NORMATIVIDAD

La pregunta "¿Qué es normal?" ha sido el pilar sobre el cual se construyen los cimientos de la sociedad. Sin embargo, esta noción de "normalidad" no es un estándar universal ni objetivo, sino una construcción social que responde a intereses específicos: en su mayoría, los intereses de un sistema capitalista y capacitista que premia la productividad a expensas del bienestar y la diversidad humana. Vivimos en un mundo donde la capacidad de producir bienes y servicios se ha convertido en el principal criterio de valoración de los seres humanos, relegando todo lo demás a un segundo plano. Este modelo no solo subestima las diversas formas de ser y de vivir, sino que crea una "normalidad" que, de manera estructural, excluye y margina a quienes no encajan en el molde productivo y funcional.

La normalidad en la sociedad de la productividad tóxica

El concepto de funcionalidad se ha vuelto central en la forma en que la sociedad mide el valor de los individuos. Pero, en la sociedad capitalista en la que vivimos, esta idea de funcionalidad se reduce a la capacidad de las personas para producir, consumir y generar ganancias. En una estructura donde la productividad es el valor principal, la funcionalidad se mide por la habilidad de

un individuo para insertarse en la rueda interminable de trabajo, consumo y rendimiento. En este contexto, el bienestar personal, la autonomía o la felicidad son secundarios, y el valor humano se pierde en una vorágine que exige resultados inmediatos y constantemente rentables.

Pero, ¿cómo puede un sistema que promueve esta "productividad tóxica" evaluar de manera justa la funcionalidad de las personas autistas o neurodivergentes? Esta pregunta es clave. Vivimos en un mundo que está estructurado para exigirnos rendimientos que no siempre son posibles debido a nuestras condiciones neurodivergentes. Y es que el concepto de funcionalidad, tal como se entiende en el contexto de la sociedad capitalista, no tiene cabida cuando se aplica a las realidades de las personas neurodivergentes. En lugar de medir nuestra capacidad para producir o consumir, deberíamos preguntarnos: ¿hasta qué punto nuestras condiciones nos permiten alcanzar autonomía y autodeterminación?

Autonomía y autodeterminación: el verdadero significado de la funcionalidad

La autonomía y la autodeterminación no se deben entender como el cumplimiento de expectativas externas o la capacidad de ajustarnos a las demandas del mercado. No es necesario ser "funcional" en los términos de la productividad capitalista para tener el derecho a decidir sobre nuestra propia vida. En realidad, todos los seres humanos necesitamos apoyos en algún momento de nuestras vidas, y la idea de que solo las personas con discapacidades o neurodivergentes requieren apoyo es una falacia.

Es más, los apoyos no son sinónimos de dependencia ni de incapacidad. Al contrario, los apoyos permiten a cada individuo alcanzar el mayor grado de autonomía posible, independientemente de sus características neurocognitivas. Lo que se necesita es una sociedad que reconozca que todos, sin importar nuestras condiciones, debemos poder acceder a

los apoyos necesarios para alcanzar nuestro máximo potencial. Los apoyos no deben ser vistos como un signo de debilidad o de "funcionalidad deficiente", sino como una herramienta necesaria para que todas las personas, independientemente de su neurodivergencia, puedan vivir de manera plena, con dignidad y en igualdad de condiciones.

La contradicción de medir la funcionalidad en un sistema que no valora la diversidad

El diagnóstico clínico que mide la funcionalidad de las personas autistas y neurodivergentes, al igual que las escalas que nos etiquetan y clasifican, deben ser cuestionados. ¿Cómo puede un sistema medir la funcionalidad de una persona cuando esa misma funcionalidad está determinada por un modelo que no está diseñado para aceptar la diversidad? ¿Cómo se pueden medir las habilidades de las personas autistas cuando el mundo está estructurado para excluirlas? ¿Cómo se puede exigir un nivel de funcionalidad sin tener en cuenta el entorno hostil, capacitista y excluyente en el que vivimos?

La funcionalidad, tal como se mide en el contexto actual, no toma en cuenta la adaptabilidad de las personas neurodivergentes ni las barreras sociales que enfrentan. En lugar de enfocarse en la capacidad de las personas para cumplir con las demandas del sistema, deberíamos centrarnos en la capacidad de cada individuo para tomar decisiones sobre su vida, para desarrollar sus propios intereses y vivir de acuerdo con su identidad neurodivergente. Esto implica un cambio radical en la forma en que entendemos el concepto de funcionalidad, abandonando las métricas impuestas por un sistema que no nos comprende ni nos respeta.

Un sistema que no está diseñado para todos

El mundo en el que vivimos no está diseñado para las personas neurodivergentes, y el concepto de "normalidad" que se nos impone solo sirve para perpetuar una cultura de exclusión. Desde el ámbito educativo hasta el laboral, las estructuras

sociales están pensadas para un tipo de persona específica: aquella que puede adaptarse sin dificultades al ritmo del sistema capitalista. Sin embargo, a medida que nos adentramos en la adultez, esas barreras se multiplican. Nos enfrentamos a los desafíos de la autonomía económica, la salud mental y la constante necesidad de adaptación en un mundo que no tiene en cuenta nuestras necesidades.

El modelo económico y social no está diseñado para ser inclusivo, y mucho menos para reconocer la validez de las diversas formas de ser y de vivir. Así, mientras la funcionalidad sigue siendo un criterio medido por la productividad y la capacidad de insertarse en el sistema, la verdadera autonomía se convierte en un reto aún mayor para las personas neurodivergentes, cuyas capacidades son constantemente limitadas por un sistema incapaz de adaptarse a sus necesidades.

Conclusión: El futuro de la normalidad

El concepto de funcionalidad debe ser revisado y redefinido. No puede seguir siendo una medición de la capacidad de adaptarse a un sistema que ya de por sí está roto y es insostenible. Las personas autistas, neurodivergentes y con discapacidad no deben ser vistas como "menos funcionales" simplemente porque no encajan en un modelo que no está diseñado para incluirlas.

La verdadera funcionalidad se encuentra en la capacidad de las personas para vivir con autonomía, para autodeterminarse, y para acceder a los apoyos que cada uno necesita para poder existir y desarrollarse plenamente. Es hora de desmantelar el concepto de normalidad tal como lo conocemos, para crear un mundo en el que todos, sin importar nuestras características, podamos ser funcionales en nuestras propias condiciones. Solo entonces podremos vivir en una sociedad verdaderamente inclusiva, donde el valor de una persona no dependa de su productividad, sino de su humanidad.

CAPÍTULO 5: EL CAPACITISMO COMO BIOPOLÍTICA

El capacitismo, entendido como una forma de biopolítica, no es una simple cuestión de exclusión social. Es un sistema de control, una estrategia que regula y normaliza los cuerpos y las mentes para ajustarse a los ideales de rendimiento y productividad que rigen nuestra sociedad. Este poder no solo se manifiesta en la marginación o segregación explícita de las personas neurodivergentes o con discapacidades, sino que se filtra en todos los aspectos de la vida cotidiana, estructurando lo que se considera "normal" y "funcional". Como bien ha señalado Michel Foucault en su análisis de la biopolítica, el poder contemporáneo no se ejerce simplemente mediante el castigo físico, sino a través de un conjunto de normas que modelan y gestionan los cuerpos para adaptarlos a una vida útil, productiva y alineada con los valores del sistema económico y social.

El concepto de biopolítica y su relación con el capacitismo

En sus obras *Vigilar y castigar* y *La historia de la sexualidad*, Foucault explora cómo el poder se ha desplazado de la violencia directa al control más sutil, gestionando la vida de los individuos en función de su utilidad social. En lugar de restringir la libertad de los cuerpos, el poder biopolítico busca normalizar, regular y hacer funcionales aquellos cuerpos que se consideran "desviados" o "no productivos". Este proceso no solo se centra en la eliminación de las diferencias, sino en la patologización de

aquellas que no encajan dentro de la idea preestablecida de lo que se considera "normal".

El capacitismo opera bajo este mismo principio: busca la normalización de los cuerpos y las mentes según un único modelo funcional, que está orientado a la productividad, la eficiencia y la adaptación a un sistema que favorece la competitividad. Sin embargo, esta normalización no se da de manera neutra: está profundamente influenciada por otras estructuras de poder, como el racismo, el clasismo y el sexismo. De ahí que la biopolítica capacitista no sea un fenómeno aislado, sino que se enrede con las jerarquías sociales que ya operan en otras áreas de la vida.

El capacitismo en las intersecciones del poder

El capacitismo no actúa de manera aislada. Está íntimamente vinculado con otras formas de opresión que afectan a las personas a través de sus identidades múltiples. Un claro ejemplo de ello es la discriminación que enfrentan las mujeres autistas, que muchas veces son diagnosticadas tardíamente debido a los sesgos de género en el proceso diagnóstico. Como señala Lorna Wing, el autismo ha sido históricamente visto como una condición predominantemente masculina, lo que ha llevado a que las características autistas en mujeres sean interpretadas erróneamente o pasen desapercibidas. Esta invisibilidad en el diagnóstico genera una serie de barreras para acceder a apoyos y tratamientos, lo que perpetúa la exclusión de las mujeres autistas de los recursos que podrían mejorar su calidad de vida.

Asimismo, el acceso a servicios de salud y apoyo para las personas neurodivergentes sigue estando condicionado por el estatus socioeconómico. Las terapias sensoriales, los apoyos psicoeducativos y otros servicios esenciales son, en muchos casos, inaccesibles para las clases populares, lo que profundiza las desigualdades sociales. La falta de recursos adecuados para las personas neurodivergentes refuerza las estructuras de clase y poder, creando una brecha aún mayor entre los privilegiados y

los más desfavorecidos.

Este entrelazamiento del capacitismo con otras formas de opresión se vuelve aún más evidente cuando se examinan las experiencias de las personas racializadas y las disidencias de género. En este contexto, el capacitismo se convierte en una herramienta de control que no solo ajusta las mentes a las expectativas de productividad, sino que también actúa como una forma de exclusión y opresión estructural. Como señala la activista Lydia X. Z. Brown, "el capacitismo es colonialismo aplicado al cuerpo". Esta frase encapsula cómo el capacitismo, al igual que otras formas de colonialismo, se impone a los cuerpos marginalizados, subordinando sus experiencias y perspectivas al control de las normas sociales dominantes.

Resistencia y desobediencia al capacitismo

Ante la opresión de la biopolítica capacitista, la resistencia no es una cuestión abstracta o académica, sino una práctica diaria que se manifiesta en cuerpos que se niegan a ser conformados por las expectativas de la productividad y la normalización. La resistencia se encuentra en los pequeños actos de desobediencia cotidiana: el niño autista que rechaza la terapia de aversión, la empleada con TDAH que exige horarios flexibles, la comunidad Neurodiversity Pride que ocupa las calles con consignas como "Nada sobre nosotros sin nosotros".

El movimiento Neurodiversity Pride ha jugado un papel crucial en visibilizar el orgullo neurodivergente como una forma de resistencia política. Este movimiento desafía la idea de que las diferencias cognitivas y neurológicas deben ser "curadas" o "corregidas", y promueve la aceptación de la neurodivergencia como una variación natural y valiosa de la humanidad. Como dice Judy Singer, una de las precursoras del concepto de neurodiversidad, "La neurodiversidad es un hecho biológico, no una perspectiva política". Esta afirmación destaca la importancia de comprender la neurodivergencia no como una patología, sino como una parte integral de la diversidad humana.

El activismo neurodivergente no solo se limita a las consignas y la visibilidad en las calles, sino que también ha logrado avances concretos en la lucha por la accesibilidad y la equidad. Movimientos como la *Autistic Self Advocacy Network* (ASAN) han sido fundamentales para abogar por políticas públicas que promuevan los derechos de las personas neurodivergentes, y proyectos como *Loud Hands* continúan ofreciendo un espacio para que las voces de las personas autistas se escuchen, empoderándolas para que se conviertan en protagonistas de sus propias vidas.

La ruptura radical: más allá de la normalización

La resistencia al capacitismo debe ser vista como una ruptura radical con los ideales de normalización que han dominado nuestras instituciones. Esta ruptura no solo implica la defensa de derechos y la lucha por la accesibilidad, sino un desafío directo a las estructuras de poder que imponen la productividad y el rendimiento como los criterios principales de la validez de una vida humana. Para lograrlo, es fundamental entender que los ajustes razonables, como los horarios flexibles o las adaptaciones en el entorno de trabajo, no son concesiones graciosas, sino derechos fundamentales que deben ser garantizados a todas las personas.

La ruptura radical que proponemos no es un deseo utópico, sino una necesidad urgente. Movimientos como *#ActuallyAutistic*, que desafían los estereotipos sobre el autismo, y otras iniciativas organizadas, como las luchas por el diseño universal en la educación y el trabajo, nos muestran que es posible reimaginar una sociedad en la que la diversidad no sea solo tolerada, sino celebrada. Solo desobedeciendo los mandatos de la productividad tóxica podremos destruir el molde capacitista que sigue siendo la norma en nuestra sociedad.

Conclusión

Desmantelar el capacitismo no es solo una tarea académica

ni una cuestión política aislada. Es un acto de resistencia tangible, realizado por cuerpos y mentes rebeldes que desafían las expectativas de un sistema que intenta moldearlos para que encajen en sus normas. Este acto de desobediencia no es un sueño abstracto, sino una práctica diaria que se manifiesta en la lucha por la autodeterminación y la autonomía. Como comunidad, debemos seguir luchando para que la neurodivergencia sea vista como una forma legítima y valiosa de ser, no como un obstáculo a la normalidad. Solo entonces podremos construir una sociedad verdaderamente inclusiva y equitativa, en la que todas las formas de vida sean reconocidas y respetadas.

CAPÍTULO 6: TIEMPO Y RITMO NEURODIVERGENTE

El tiempo, tal como lo entendemos en la sociedad capitalista, es una construcción impuesta. En este modelo, el tiempo se convierte en un recurso a ser gestionado, consumido y maximizado para generar riqueza. Esta concepción lineal, rígida y productiva del tiempo no solo es excluyente, sino que también pasa por alto las experiencias únicas e individuales de las personas, especialmente de las neurodivergentes. Las personas neurodivergentes, al igual que todas las personas, tenemos un ritmo único que no necesariamente se ajusta a las demandas de un sistema que solo valora la eficiencia, la rapidez y la rentabilidad.

La singularidad de los tiempos neurodivergentes

Cada persona, sin importar su neurodivergencia, tiene un ritmo propio. Esto es particularmente cierto en el caso de las personas neurodivergentes: no existen dos cerebros iguales. Las personas autistas, por ejemplo, pueden procesar estímulos, tomar decisiones o gestionar emociones a un ritmo que no se ajusta a los estándares capitalistas. Y este desajuste es problemático en un sistema que solo entiende el tiempo en términos de productividad.

El tiempo que nos lleva procesar una emoción, tomar una decisión o realizar una tarea no es un “producto” que pueda ser

fácilmente cuantificado o reducido a un cronograma. Mientras que las personas neurotípicas pueden tener una experiencia del tiempo que se alinea con la rutina laboral o las expectativas sociales, las personas neurodivergentes vivimos el tiempo de una forma única, un tanto más compleja y, a menudo, más fragmentada. Esto no es algo que deba ser visto como una deficiencia, sino como una característica humana válida que simplemente no se ajusta a las demandas de la sociedad capitalista.

El capitalismo y la marginalización de los tiempos neurodivergentes

El capitalismo valora la eficiencia, la rapidez y la productividad. Si una persona autista, por ejemplo, aprende a los 30 años lo suficiente como para insertarse al mundo laboral de forma autónoma, el sistema lo ve como un "gasto". En una sociedad que se mide en términos de ganancias inmediatas y retorno de inversión, las personas neurodivergentes son consideradas un obstáculo para el crecimiento económico. ¿Por qué? Porque el tiempo que nos lleva alcanzar niveles de autonomía o productividad no es considerado "rentable". El capital no puede esperar.

Es una crítica válida a la premisa básica del capitalismo: la libertad de oferta y demanda. El capitalismo vive en un mundo donde todo es intercambiable, todo tiene un precio, y todo debe producirse y consumirse en un ciclo constante. Pero esa lógica no se aplica a la realidad de las personas neurodivergentes. La premisa de que los "tiempos de todos son iguales" no tiene cabida en la experiencia vivida de la neurodiversidad. Las demandas capitalistas no permiten el lujo de una adaptación genuina, porque el sistema exige resultados inmediatos, a menudo sin comprender el proceso interno que requiere la neurodivergencia.

En este sentido, las personas neurodivergentes, que tomamos más tiempo para alcanzar un nivel de "funcionalidad" aceptado

por la sociedad, somos vistas como una carga. Pero esta carga no es más que la construcción de un sistema que no está diseñado para aceptar los ritmos y tiempos de la diversidad humana. Nos ven como una especie de "estorbo" en un sistema que se basa en la premisa de la productividad constante.

La crítica a la "epidemia autista" y la visión del capitalismo

Recientemente, Robert F. Kennedy Jr. mencionó la idea de una "epidemia autista", sugiriendo que las personas autistas nunca pagarían impuestos, no se enamorarían o destruirían familias. Estas afirmaciones distorsionadas no solo son profundamente incorrectas, sino que también reflejan la visión del capitalismo sobre las personas neurodivergentes. La realidad es que el capitalismo, como sistema de producción y consumo, nunca se ha interesado por reconocer la riqueza y la complejidad de las experiencias humanas fuera de su marco utilitario. En lugar de ver a las personas neurodivergentes como seres plenos con potenciales propios, se nos etiqueta como "gasto" en función de la tardanza con la que podemos alcanzar la "funcionalidad" social.

Sin embargo, la crítica que muchas veces se hace a las personas autistas y neurodivergentes se olvida de que no son los individuos los que están fallando, sino el sistema el que no está diseñado para nuestra diversidad. El capitalismo, en su búsqueda de maximización de ganancias, deshumaniza a aquellos que no se ajustan a sus estándares de producción. Y mientras los grandes multimillonarios que controlan la economía global y las corporaciones tecnológicas manipulan y controlan los medios de comunicación, las redes sociales y la cultura digital, las personas neurodivergentes quedamos atrapadas en este ciclo.

Los dueños del mundo digital: los señores feudales del capitalismo moderno

Hoy en día, no vivimos en un feudalismo clásico, con castillos y tierras físicas. Pero sí vivimos en un feudo digital, donde

un pequeño grupo de multimillonarios controla la riqueza del mundo y, a través de la tecnología, tienen el poder absoluto sobre nuestras vidas. Nos usan como mano de obra barata en un mundo virtual, mientras que ellos se benefician enormemente del tráfico de datos, la información y la producción constante que no cesa.

A través de las redes sociales y la constante producción de contenido, somos los engranajes en la rueda del capitalismo global, mientras que las grandes corporaciones, dueñas de estos medios, ejercen un poder absoluto. Nos controlan sin que lo notemos, manipulando nuestras percepciones y emociones para mantener el sistema funcionando. Lo que alguna vez fue un feudalismo basado en el control de tierras, hoy lo es en el control de información y tecnología. Las redes sociales, que se presentan como un espacio de libertad, son en realidad un campo de explotación.

Repensando el tiempo fuera de la lógica capitalista

Lo que necesitamos es una reconsideración profunda del tiempo, un tiempo que no se rija por las leyes del capitalismo ni por sus expectativas de producción constante. Necesitamos un tiempo más humano, que respete los ritmos internos de cada individuo. En este sentido, las personas neurodivergentes podemos ser agentes de cambio. Si el sistema capitalista no entiende el valor de nuestra diversidad, debemos ser quienes cuestionemos ese sistema. Repensar el tiempo, alejarnos de su medición estricta en función de la productividad, es una forma de resistir al capitalismo y de reivindicar la autonomía de las personas neurodivergentes.

No somos un gasto. No somos un obstáculo para el progreso. Somos personas con tiempos diferentes, con ritmos únicos, y eso no debe ser visto como una deficiencia. Debemos desmantelar la idea de que el tiempo tiene un valor únicamente en términos de productividad y empezar a valorar otras formas de existir y de vivir, en las que el tiempo no sea una carga, sino una

oportunidad para ser y para desarrollarse en toda nuestra complejidad. Solo entonces podremos realmente cuestionar la supremacía del capitalismo y sus estructuras de poder que nos oprimen.

Este capítulo reconfigura el concepto de tiempo en un contexto donde la neurodiversidad no es vista como una carga, sino como una oportunidad para repensar las estructuras sociales y económicas que rigen nuestras vidas. El capitalismo, que reduce la vida a un constante ciclo de producción, debe ser desafiado, y las personas neurodivergentes pueden ser las que inicien esa resistencia.

CAPÍTULO 7: PENSAR DESDE LA DIFERENCIA: UNA NUEVA ÉTICA

I. La otredad como fundamento ético

Ser diferente no es una elección. En las personas neurodivergentes, es una condición biológica, un resultado inevitable del desarrollo neurológico que ocurre durante la formación del sistema nervioso. Puede estar determinado por factores genéticos, ambientales o una combinación de ambos, pero lo cierto es que no existe un cerebro igual a otro. La diversidad neurológica es la norma natural de la humanidad.

Por eso, cuando hablamos de otredad, no hablamos de anormalidad. Hablamos de una forma de existencia que no necesita justificación ni cura. Lo otro, lo diverso, lo distinto, no es un error a corregir, sino una manifestación legítima de lo humano.

Desde esta comprensión, pensar éticamente el mundo requiere que abandonemos los ideales uniformadores que han gobernado la modernidad y sus instituciones. No hay ética sin un reconocimiento profundo de la diferencia. No hay justicia sin el respeto por la alteridad.

Como decía Emmanuel Levinas, el rostro del otro nos interpela éticamente antes de toda ley. Su sola presencia nos obliga a una

responsabilidad. Pero esa responsabilidad no puede construirse desde la compasión ni desde la tolerancia condescendiente, sino desde el reconocimiento de que el otro es un igual radical, aunque viva, sienta, perciba y actúe de maneras distintas a las nuestras.

II. La autenticidad como resistencia

Ser uno mismo en un mundo que constantemente exige que nos adaptemos, que callemos, que disimulemos, que produzcamos, es un acto de resistencia. La autenticidad en las personas neurodivergentes no es un lujo; es una forma de supervivencia. Y también, una forma de dignidad.

Cada vez que una persona autista aletea, se balancea, necesita silencio o se toma su tiempo para responder, está siendo fiel a su cuerpo, a su mente, a su naturaleza. El problema no está en esos gestos. El problema está en una sociedad que los ve como fallas, como síntomas, como desviaciones, y que, en nombre de la normalidad, los castiga o los censura.

El *masking* (enmascaramiento) de los rasgos neurodivergentes para parecer "normales" es una estrategia de defensa ante esa hostilidad. Pero también es una mutilación cotidiana del ser. Como lo señalaría Foucault, la normalidad no es un dato; es una construcción de poder. Una tecnología de control que impone cuerpos dóciles, mentes sumisas y subjetividades adaptadas al ritmo del capital.

Frente a eso, vivir desde la autenticidad es subversivo. Es decirle al mundo: *no voy a amputar mis sentidos para encajar, no voy a acelerar mis procesos para producir, no voy a dejar de ser yo para gustarte.*

III. Contra la universalidad de la norma

La ética tradicional ha estado basada en la idea de un sujeto universal: racional, autónomo, productivo, autosuficiente. Pero ese sujeto, lejos de ser real, es una ficción excluyente. No contempla ni considera a las personas con discapacidades, con

diversidades cognitivas, con modos alternativos de percibir y existir.

Frente a ese modelo, proponemos una nueva ética: una ética de la diferencia. No se trata de incluir a los diferentes dentro de una norma preexistente. Se trata de transformar esa norma. De disolverla. De permitir que múltiples formas de vida convivan sin jerarquías ni violencias.

Como afirma Judith Butler, *"el reconocimiento es una forma de poder"*. Y si ese poder no se distribuye equitativamente, entonces los marcos de reconocimiento deben ser desafiados. Porque quien no es reconocido como legítimo, no puede vivir plenamente.

IV. Una ética neurodivergente

Desde el paradigma de la neurodiversidad, proponemos una ética que no mida la valía de una persona por su rendimiento, productividad o adaptabilidad. Proponemos una ética que valore la experiencia subjetiva, la autenticidad de los procesos y la necesidad de los apoyos, sin que eso implique una pérdida de dignidad.

En esta ética, el tiempo no se mide en relojes, sino en ritmos propios. La comunicación no se restringe al lenguaje verbal, sino que se abre a gestos, sonidos, silencios y estímulos. La inteligencia no se reduce a un coeficiente, sino que se reconoce en la capacidad de sentir, imaginar y resistir.

Ser diferente no es estar enfermo. Ser diferente es estar vivo de otra manera. Y esa manera también es humana, también es válida, también merece ser el punto de partida de una nueva ética.

V. Filosofía Neurodivergente – Pensar desde los márgenes, sentir desde el centro

1. El tiempo quebrado

Para una persona autista, el tiempo no es una línea recta ni

un reloj de oficina. Es un tejido fractal, a veces envolvente y eterno, a veces inasible y hostil. Mi cuerpo percibe los minutos como una vibración: cuando una consigna no tiene sentido, cada segundo es un golpe en la sien; cuando algo me apasiona, el reloj desaparece y me disuelvo en el acto.

El mundo exige productividad cronometrada. Pero ¿qué significa producir cuando todo mi sistema nervioso está en modo de defensa? ¿Qué clase de tiempo es ese que expulsa a quienes no pueden domesticarlo?

Yo no procrastino: sobrevivo a un tiempo que no fue diseñado para mí.

2. Productividad: el dios muerto del capitalismo

La productividad, como la define la lógica neoliberal, es una forma politeísta de opresión: se adora al resultado, se castiga el proceso, se sacrifica el cuerpo.

Las personas autistas y con TDAH somos los cuerpos descartables de esa liturgia: no lineales, no adaptables, no explotables sin consecuencias. Nuestra energía va por otras rutas. No porque fallemos, sino porque funcionamos en un idioma distinto al del rendimiento utilitarista.

¿Y si en lugar de "incluirnos" al sistema de productividad, desarmamos su pedestal? ¿Y si la pausa, la hiperfocalización, la necesidad de repetición o de silencio no fueran síntomas a corregir, sino formas alternativas de habitar el mundo?

3. El TDAH como espejo de la hiperestimulación capitalista

El TDAH no es una patología individual: es una sobrecarga ambiental, un síntoma colectivo. ¿Cómo no vamos a estar sobrecargadxs en un mundo que bombardea estímulos visuales, auditivos, sociales y emocionales 24/7?

No soy "hiperactivo": estoy hiperestimulado por un sistema que no sabe callar.

La cultura de la inmediatez, los plazos sin alma, el multitasking

impuesto son formas de violencia que el cuerpo neurodivergente denuncia con cada colapso, cada fuga atencional, cada necesidad de desconexión radical. El TDAH no está enfermo: el mundo está acelerado hasta el delirio.

4. La democracia neurotípica

¿De qué democracia hablamos cuando los espacios de participación están diseñados para quienes soportan el ruido, el contacto visual forzado, las conversaciones simultáneas, las asambleas eternas?
La democracia que excluye lo sensorial es una dictadura invisible.

Una democracia verdaderamente neurodiversa no solo adapta documentos o pone intérpretes. Repiensa la noción misma de diálogo, de escucha, de decisión colectiva. No puede haber democracia sin accesibilidad cognitiva, sin tiempos diversos, sin formas múltiples de expresarse.

Los neurodivergentes no somos invitados a la fiesta de la democracia. Somos la excepción tolerada, pero no consultada. Tal vez, entonces, no queremos una silla en la mesa: queremos cambiar la forma en que se come, se habla y se comparte el pan.

5. El laberinto de cristal: una metáfora de la opresión

Vivo en un laberinto de cristal. No porque me falte orientación, sino porque todo lo que me rodea está hecho de normas invisibles, reflejos engañosos y estructuras que no puedo atravesar sin herirme.
El laberinto está limpio, elegante, funcional. Pero cada paso que doy me devuelve una imagen distorsionada de mí mismo. Me veo “demasiado intenso”, “demasiado literal”, “demasiado frágil”, “demasiado disruptivo”.

La violencia no siempre viene con gritos o golpes. A veces es un “ajustate un poco”, “hacelo como todes”, “no compliques”.

Salir del laberinto no significa romper los cristales. Significa

nombrarlos, hacerlos visibles, diseñar otras arquitecturas donde la diversidad no sea un obstáculo, sino la base.

Epílogo: pensar desde otro lugar

No quiero encajar. No vine a adaptarme a este mundo. Vine a imaginar otro. Uno donde la sensibilidad no sea debilidad, la lentitud no sea defecto, y la diferencia no sea enfermedad.

Desde mi neurodivergencia, no explico el mundo: lo interrumpo, lo redibujo, lo reescribo.

Y si esa escritura molesta, sacude o incomoda, entonces voy por el camino correcto.

CAPÍTULO 8: ¿Y SI SOÑAMOS OTROS MUNDOS?

La utopía neurodivergente: mundos habitables para todas las mentes

I. Soñar no es escapar: es resistir

En una época donde el pragmatismo se disfraza de sensatez para perpetuar injusticias, atreverse a imaginar otro mundo es un acto de valentía. Soñar, para nosotres, no es huir de la realidad: es mirarla de frente y negarse a aceptarla tal como está. Es decir "no" a un orden impuesto por un puñado de hombres blancos, ricos y funcionales, que llevan siglos diseñando sistemas a su medida.

Las personas neurodivergentes sabemos de mundos paralelos. No como metáfora, sino como experiencia concreta: habitamos realidades sensoriales distintas, pensamos con otras lógicas, sentimos con mayor intensidad. En esa vivencia —muchas veces aislada, incomprendida o medicada— también hay una semilla de subversión. Porque en un mundo que premia la adaptación y la eficiencia, ser distinto es una forma de resistencia.

Como decía Audre Lorde: "No hay lucha sin sueños, ni sueños sin lucha". Soñar desde la diferencia es politizar la imaginación. Es trazar una ética desde la otredad.

II. Utopía no es perfección: es posibilidad

La utopía no es una maqueta perfecta del futuro. Es una brújula ética, una orientación hacia lo que todavía no existe, pero podría ser. En palabras de Ernst Bloch, es el *todavía no* que habita el presente, la esperanza activa que nos empuja a caminar.

Soñar un mundo utópico desde la neurodivergencia es desmontar el ideal de normalidad como único horizonte. Es proponer un mundo donde los cuerpos y las mentes no sean jerarquizados, sino escuchados. Donde el tiempo se respete como ritmo individual, y no como reloj de producción. Donde no se exija "funcionar", sino simplemente ser.

Como señala Silvia Federici, la lógica capitalista no sólo explota el cuerpo productivo, sino que también invisibiliza todo aquello que escapa al trabajo medible, a la eficiencia. La vida neurodivergente —con sus tiempos, procesos, silencios, crisis, creatividades— desafía esa lógica. Porque no somos redituables. Y justamente ahí reside nuestra potencia política.

III. Una ética desde la otredad radical

El proyecto utópico que proponemos no se trata de incluirnos en el mundo existente, sino de reconfigurarlo desde sus bases. No queremos que nos toleren: queremos que el mundo se adapte a nuestras existencias. Como sostiene Emmanuel Levinas, la ética comienza en la relación con el otro, con ese rostro que interpela y nos obliga a responder.

La neurodivergencia es biología, sí, pero también es humanidad. Somos el resultado de múltiples factores genéticos, ambientales e históricos. Somos la expresión más genuina de la diversidad humana. No hay dos cerebros iguales. No hay dos tiempos iguales. No hay dos formas de sentir idénticas.

Y sin embargo, este mundo insiste en estandarizarnos, cuantificarnos, encajarnos. Pero la ética de la neurodiversidad no parte de la norma, sino del espectro: de la certeza de que toda mente es válida, de que toda vivencia es legítima.

IV. Comunidades contra el orden hegemónico

Soñar un mundo nuevo también implica romper el aislamiento. Crear comunidad. Unirnos con otras luchas. Porque la utopía neurodivergente no se construye en soledad ni sólo para nosotres.

Como dicen lxs zapatistas: "un mundo donde quepan muchos mundos". Esa es nuestra utopía. Una sociedad que no excluya por raza, etnia, género, neurotipo, clase o espiritualidad. Una comunidad radicalmente diversa, donde la diferencia no sea amenaza, sino posibilidad.

Tal como lo expresa Paul B. Preciado, no se trata sólo de inclusión, sino de disidencia epistémica: cuestionar quién tiene el derecho a definir lo real, lo cuerdo, lo válido. Crear nuevas formas de conocimiento desde los márgenes.

V. La utopía como derecho humano

Soñar otros mundos no es un lujo filosófico: es un derecho político. Lo dice la Declaración Universal de los Derechos Humanos en su principio fundante: "Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos". No dice: "todos los seres humanos productivos", ni "todos los que se comunican oralmente", ni "todos los que pagan impuestos".

El proyecto utópico neurodivergente es, por tanto, un reclamo desde el derecho internacional, desde la dignidad inherente a la personalidad humana. Porque no todos somos parte de ese pequeño grupo que cree manejar el mundo —hombres blancos, millonarios, neurotípicos, cisgénero—. La humanidad es mucho más amplia, y nos incluye.

Como dijo la pensadora negra y activista Angela Davis: "La libertad es una lucha constante". Nuestra libertad como personas neurodivergentes también lo es. Luchamos por un mundo donde no se nos mida por nuestra capacidad de rendir, sino por nuestra capacidad de ser.

VI. Conclusión: Soñar es también transformar

Soñar un mundo utópico desde la neurodivergencia no es un acto ingenuo. Es una afirmación política, ética, existencial. Es decir: nuestros cuerpos, nuestras mentes, nuestros tiempos, nuestras formas de habitar el mundo también valen.

Frente a la distopía de la producción sin pausa, del control algorítmico, del capacitismo estructural, oponemos el deseo radical de otra humanidad. Una humanidad más libre, más plural, más afectiva. Una humanidad menos funcional y más ética.

Y entonces, nos permitimos preguntarnos —con ternura pero también con rabia, con filosofía pero también con activismo—:
¿Y si soñamos otros mundos…?

CAPÍTULO 9: EL CONOCIMIENTO ENCARNADO

La experiencia como fuente legítima de saber. La vivencia como epistemología.

I. Conocer desde el cuerpo y la experiencia

Durante siglos, el conocimiento ha estado secuestrado por élites académicas, clínicas y eurocentradas que dictan qué voces importan y cuáles deben ser silenciadas. Esta jerarquía del saber ha marginado sistemáticamente a quienes no encajan en los cánones de lo racional, lo productivo o lo funcional. Las personas neurodivergentes hemos sido históricamente reducidas a diagnósticos, tratamientos y observaciones ajenas. Sin embargo, nuestra experiencia vivida —nuestra vida cotidiana en un mundo que no fue diseñado para nosotres— constituye una fuente legítima de conocimiento.

Desde la filosofía feminista, Donna Haraway introduce el concepto de *conocimiento situado*: toda forma de saber emerge desde un cuerpo concreto, desde una ubicación social, emocional y política. En una línea similar, las Epistemologías del Sur (Boaventura de Sousa Santos) denuncian el epistemicidio y nos invitan a reconocer múltiples formas de saber, nacidas en contextos de lucha y resistencia. En este marco, el saber neurodivergente no es una curiosidad clínica ni una nota al pie en la academia: es una forma válida, potente y urgente de

comprensión del mundo.

II. Tensiones internas del activismo neurodivergente

También es necesario hablar de nuestras tensiones internas. El movimiento neurodivergente no es homogéneo, ni debería serlo. Existen debates legítimos —y a veces dolorosos— entre quienes viven diferentes experiencias dentro del espectro autista o de otras condiciones del neurodesarrollo.

Por ejemplo, hay personas, especialmente aquellas categorizadas como grado 2 o 3 de apoyo, no hablantes o con mayores necesidades de asistencia, que sienten que el activismo autogestionado prioriza los discursos de quienes cuentan con más autonomía funcional, acceso a recursos o habilidades comunicativas. Se ha criticado, con razón, la romantización del autismo desde perspectivas de personas diagnosticadas como "nivel 1", cuyas luchas —aunque reales— no reflejan necesariamente la complejidad de vivir con un mayor grado de dependencia o sin acceso a la comunicación verbal.

También existen personas dentro del espectro que expresan el deseo de una cura. Y aunque desde mi experiencia y convicción sostengo que no hay nada que curar, respeto profundamente cualquier postura que una persona adopte sobre su propio cuerpo, su subjetividad y su derecho a decidir. Lo importante es que nuestras narrativas no invisibilicen a otras, ni que un tipo de experiencia borre o silencie las demás.

Por otro lado, el acceso al diagnóstico sigue siendo profundamente desigual. En zonas rurales o para personas con menores ingresos, el diagnóstico puede llegar tarde o no llegar nunca. Las mujeres y personas trans, por ejemplo, suelen ser diagnosticadas años —o incluso décadas— después que los varones cis, debido a los sesgos de género en los criterios diagnósticos. Según estudios recientes, las mujeres autistas reciben el diagnóstico, en promedio, hasta ocho años más tarde que los varones, lo que impacta negativamente en su acceso a

apoyos adecuados, redes de contención y sentido de identidad.

III. Cultura y resistencia encarnada

La resistencia no ocurre solo en los márgenes de la ley o en las aulas universitarias: también se expresa en nuestras formas de vivir, crear y sentir. Las personas neurodivergentes hemos generado formas culturales propias que desbordan los lenguajes tradicionales. El arte *stim*, por ejemplo, reivindica los movimientos repetitivos y autorreguladores —habitualmente estigmatizados— como formas de expresión estética, política y afectiva.

También emergen espacios como *Neurodivergent Rebel*, un blog y pódcast que aborda el autismo desde una perspectiva vivencial, queer y crítica, visibilizando voces históricamente silenciadas. En América Latina, colectivos como *Neurodiversa* (México) o *TEAcompaño* (Argentina) producen contenido visual, talleres, textos y relatos que forman parte de una cultura de resistencia activa. No es casual que muchas de estas propuestas surjan desde lo comunitario, lo artístico y lo afectivo: es allí donde el saber encarnado cobra fuerza transformadora.

IV. Obstáculos estructurales y resistencia institucional

No podemos hablar de saberes sin nombrar las estructuras que los legitiman —o los niegan. La psiquiatría tradicional, mediante manuales como el DSM o la CIE, ha ejercido históricamente un poder médico que patologiza, clasifica y jerarquiza a las personas neurodivergentes. El saber clínico rara vez dialoga con nuestras experiencias, y muchas veces nos transforma en objetos de intervención sin reconocernos como sujetos epistémicos.

La academia, por su parte, ha tardado en abrir espacios a nuestras formas de conocer. Aún hoy, en muchas universidades, las metodologías de enseñanza no se adaptan a estilos de procesamiento diversos, ni se implementan los ajustes razonables necesarios para garantizar una educación accesible. Según datos de la UNESCO y la CEPAL, el acceso a la educación

superior por parte de personas con discapacidad neurocognitiva en América Latina es inferior al 5%, lo que da cuenta de la magnitud del obstáculo estructural.

Frente a esto, algunas instituciones comienzan a transitar cambios. La Universidad Autónoma de Madrid, por ejemplo, ha implementado programas basados en pedagogías neurodivergentes, diseñando currículas y estrategias que no solo respetan, sino que potencian formas diversas de aprender y participar. Estos ejemplos demuestran que el cambio estructural es posible cuando se escucha a quienes históricamente no fueron tenides en cuenta.

V. Herramientas legales y justicia epistémica

A nivel internacional, marcos como la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU (CDPD) brindan una base legal y política para exigir que nuestras voces sean reconocidas como parte del derecho a la igualdad y no discriminación. Su artículo 12, en particular, establece el derecho de todas las personas a ejercer su capacidad jurídica en igualdad de condiciones, con los apoyos que necesiten.

En Uruguay, la Ley N.º 18.651 sobre Protección Integral de Personas con Discapacidad y su decreto reglamentario recogen los principios de ajustes razonables y accesibilidad universal, lo que debería incluir también el derecho a aprender, trabajar, comunicar y participar desde paradigmas neurodivergentes. Sin embargo, estas herramientas legales siguen siendo, muchas veces, letra muerta frente a una institucionalidad capacitista y rígida. Por eso, el trabajo de incidencia política y comunitaria resulta fundamental para que estas normas se traduzcan en prácticas concretas.

VI. Conclusión: un saber que no pide permiso

El conocimiento encarnado no es una teoría abstracta ni una metáfora poética. Es lo que ocurre cuando una persona autista, una persona con TDAH, una persona con Tourette o con una

discapacidad psicosocial dice: “yo también tengo derecho a interpretar el mundo, a contarlo a mi manera y a que esa forma de saber sea respetada”.

No queremos ser solo casos clínicos ni diagnósticos estadísticos.
Queremos ser sujetos políticos, epistemológicos y culturales.
Queremos que nuestras narrativas moldeen políticas públicas.
Queremos que nuestras necesidades informen la pedagogía.
Queremos que nuestras formas de comunicar sean escuchadas sin ser corregidas.

En definitiva, queremos que el mundo entienda que también pensamos, también sentimos, también construimos saber. Y que, muchas veces, nuestras formas de conocer —aunque no se ajusten a los formatos académicos o médicos— están más cerca de la verdad que todo lo que se ha dicho sobre nosotres sin nosotres.

CAPÍTULO 10: NO PEDIR PERMISO; EXISTIR COMO ACTO POLÍTICO

La filosofía neurodivergente como ruptura, reconstrucción y esperanza

La existencia misma de las personas neurodivergentes es un acto político. En un mundo que nos obliga constantemente a pedir permiso para ocupar espacio, para ser escuchades y para tener una voz válida en la sociedad, nos enfrentamos a una paradoja radical: **nuestra mera existencia es resistencia**. Vivir en nuestros propios términos, sin adaptarnos a la norma impuesta, constituye un desafío directo a las estructuras de poder y a las reglas que pretenden regular nuestras vidas. Esta resistencia no se forja únicamente desde lo individual, sino que se articula desde un principio colectivo, cargado de la potencia de nuestra autenticidad: una autenticidad que no debe subordinarse ni a la “funcionalidad” ni a los parámetros de la productividad capitalista.

Para comprender esta afirmación, podemos acudir a los principios filosóficos de la disidencia, como los que nos legaron Michel Foucault y Judith Butler. Foucault, al analizar las relaciones de poder, nos recuerda que las instituciones del Estado, los sistemas educativos, la medicina y las

normativas laborales no solo producen conocimiento sobre lo que es "normal" o "funcional", sino que también **construyen subjetividades y cuerpos obedientes**, ajustados a una biopolítica que despoja a las personas de su agencia. Este control sobre los cuerpos y las mentes se extiende a la población neurodivergente, a quienes se nos impone un guion predeterminado sobre cómo "deberíamos" vivir, trabajar y funcionar en sociedad. Nos encontramos así en una situación de constante subyugación, ya que la neurodivergencia se percibe como algo que debe ser "curado" o, al menos, "ajustado". Pero **la resistencia comienza cuando decidimos, conscientemente, no pedir permiso para existir tal como somos**.

En esta línea crítica, Judith Butler desarrolla la idea de la **performatividad**: nuestros cuerpos, nuestras voces y nuestras prácticas sociales son actos que pueden desestabilizar las normas dominantes. Quienes vivimos con condiciones neurodivergentes ocupamos un lugar singular desde el cual **hacer algo distinto**: no solo resistir los moldes impuestos, sino también **crear activamente nuevas formas de ser y de hacer**. Al no pedir permiso para existir, tejemos una ética de la diferencia y una política de la otredad.

La filosofía neurodivergente como ruptura

La neurodivergencia, en su sentido más radical, propone una ruptura con las estructuras normativas, tanto sociales como subjetivas. Esta ruptura no implica simplemente desobedecer las reglas, sino **cuestionarlas en su raíz**, interpelando la construcción misma de la "normalidad". En tanto fenómeno biológico y humano, la neurodivergencia posee el potencial de reconfigurar nuestras concepciones sobre el mundo, el conocimiento, la intersubjetividad y la justicia.

Al pensar la neurodivergencia como una forma legítima de conocimiento, no solo exigimos inclusión, sino **una reconfiguración radical de lo que se considera válido** en términos de cognición, comunicación y comportamiento

humano. Tal como propone Donna Haraway en su teoría del ciborg, podemos ver cómo se desvanece la dicotomía entre lo "natural" y lo "artificial", permitiendo que aquello percibido como diferente se convierta en una **fuerza transformadora de la experiencia humana**. No pedimos permiso para existir por fuera de los márgenes normativos: nuestra experiencia es válida, rica y profundamente humana.

Parte II: Nada sobre nosotros sin nosotros: hacia un nuevo paradigma neurodivergente

Capítulo 1 – Las voces que faltan: neurodivergencias y representación social

- El silenciamiento estructural
- Testimonios, resistencias y potencias
- El valor político de hablar desde la vivencia

Capítulo 2 – Identidad, orgullo y pertenencia neurodivergente

- De la patologización al orgullo
- Neurodiversidad como identidad política
- Comunidad, redes y espacios seguros

Capítulo 3 – Militancia neurodivergente y derechos humanos

- Militancias incómodas en estructuras

tradicionales

- Alianzas, tensiones y disputas de sentido
- Activismo desde el cuerpo y la experiencia

Capítulo 4 – Lenguaje, cultura y epistemología propia

- Hablar desde nuestras palabras: términos y debates
- Neurodivergencias y producción de conocimiento
- Epistemologías del sur y del margen

Capítulo 5 – Imaginando otros mundos posibles

- Utopías neurodivergentes
- Propuestas concretas para políticas emancipadoras
- El rol del Estado, la comunidad y lo colectivo

Capítulo 6 – Manifiesto neurodivergente

- Principios fundamentales
- Llamado a la acción colectiva
- Nada sobre nosotros sin nosotros

PRÓLOGO – PARTE II

Nada sobre nosotros sin nosotros: hacia un nuevo paradigma neurodivergente

Esta segunda parte nace del cansancio, pero también de la potencia. Cansancio de ser explicades siempre por otres, de ver nuestras vidas reducidas a diagnósticos, a cifras, a etiquetas redactadas en oficinas donde no hay ni una silla para nosotres. Potencia de sabernos cada vez más juntes, más visibles, más articulades en red. Potencia de haber encontrado palabras, rabias y ternuras para decir: *basta*.

Nos dijeron que no entendíamos el mundo. Que éramos quienes debíamos adaptarnos. Que el silencio, la obediencia o el aislamiento eran nuestro destino. Pero aquí estamos, hablando en primera persona, interpelando discursos, desarmando estructuras, exigiendo políticas. No pedimos permiso para existir: reclamamos justicia, dignidad y lugar. Esta parte del libro es un acto de insumisión narrativa.

Las páginas que siguen recogen voces que fueron históricamente marginadas y devuelven el mensaje con una potencia multiplicada: las personas neurodivergentes no somos objetos de estudio ni sujetos de intervención. Somos sujetxs políticos. Somos identidad, cultura, comunidad. Somos parte de una lucha más amplia por transformar las bases mismas del mundo en que vivimos.

Desde la representación y el orgullo, hasta la militancia, el lenguaje y los sueños colectivos, esta sección traza un mapa de resistencia y esperanza. No desde la teoría impersonal, sino desde las vivencias encarnadas. Desde la militancia situada.

Desde la convicción de que otro paradigma no solo es necesario, sino urgente.

Porque si no estamos en la mesa donde se deciden nuestras vidas, esa mesa no tiene legitimidad. Porque ya no se trata solo de ser incluidos, sino de reconfigurar las reglas del juego. Porque ya no alcanza con que hablen *sobre* nosotres. Ha llegado la hora de que hablemos *por* y *con* nosotres. Y, sobre todo, entre nosotres.

Este manifiesto está en marcha. Y no hay vuelta atrás.

CAPÍTULO 1 – LAS VOCES QUE FALTAN: NEURODIVERGENCIAS Y REPRESENTACIÓN SOCIAL

El silenciamiento estructural

Las neurodivergencias han sido históricamente invisibilizadas, no solo desde la ciencia o la medicina, sino también desde el ámbito de los derechos humanos, la militancia social y las políticas públicas. Somos muchas las personas neurodivergentes que hemos habitado los márgenes, no por decisión propia, sino porque las estructuras sociales han sido diseñadas para excluírnos: desde los sistemas educativos, los lugares de trabajo, los partidos políticos, hasta los espacios de toma de decisiones.

El silenciamiento no siempre es explícito. A veces se disfraza de “falta de oportunidades”, de “no es el momento”, de “esperá tu turno” o del clásico “no hay recursos”. Otras veces toma la forma de paternalismo, cuando se nos dice qué necesitamos sin preguntarnos. Pero lo más peligroso es cuando se nos niega el derecho a hablar en primera persona: cuando se nos representa sin habernos escuchado, cuando se debate sobre nuestras vidas en mesas donde no estamos.

La falta de representación de las voces neurodivergentes no es

casual: es estructural. Y todo lo que es estructural debe ser transformado desde su raíz.

Testimonios, resistencias y potencias

A pesar de todo, estamos aquí. Porque resistir también es existir. Y en nuestras resistencias se encuentra una potencia transformadora que incomoda, que cuestiona, que interpela. Desde nuestras vivencias cotidianas, muchas veces solitarias, hemos ido construyendo redes, generando espacios de escucha y acompañamiento, inventando nuevas formas de militancia, de activismo, de comunidad.

Organizamos colectivos, fundamos asociaciones, participamos en foros, escribimos artículos, damos charlas, exigimos cambios. Ponemos el cuerpo en espacios institucionales que muchas veces no están preparados para recibirnos, pero lo hacemos igual, con la certeza de que nuestra presencia incomoda, pero también abre caminos.

Nuestros testimonios valen. Valen porque provienen de la experiencia, porque evidencian la falla de un sistema que no está pensado para todos. Pero también valen porque, desde esa misma experiencia, surge una forma distinta de mirar el mundo: más sensible, más honesta, menos centrada en la productividad y más enfocada en el bienestar, la justicia y la dignidad.

El valor político de hablar desde la vivencia

Hablar desde la vivencia no es solo contar lo que nos pasa. Es un acto político. Es disputar sentido. Es decir: "esto también es conocimiento". Porque las neurodivergencias no solo deben ser comprendidas desde la ciencia, sino también desde la experiencia encarnada, sentida, vivida. Nuestra palabra tiene valor. Nuestra existencia tiene legitimidad.

Cuando una persona neurodivergente toma la palabra, algo se mueve. Se desestabilizan las jerarquías del saber, se cuestiona lo que se da por natural, se denuncia la violencia sutil del capacitismo. Pero también se crea algo nuevo: un espacio donde

otras personas pueden verse reflejadas, donde se puede nombrar lo que antes no tenía nombre, donde se puede comenzar a construir una identidad colectiva basada en el orgullo, la empatía y la rebeldía.

Porque las voces que faltan no están ausentes: están acalladas. Y hoy, más que nunca, nos estamos haciendo escuchar. No pedimos permiso para existir. Exigimos el derecho a ser parte.

CAPÍTULO 2 – IDENTIDAD, ORGULLO Y PERTENENCIA NEURODIVERGENTE

De la patologización al orgullo

Durante muchos años, los discursos predominantes sobre nuestras formas de ser estuvieron mediados por la mirada clínica, médica y patologizante. Se nos describió como personas con déficits, alteraciones o conductas problemáticas. Nuestras experiencias internas fueron reducidas a síntomas; nuestras formas de estar en el mundo, a un trastorno.

Aprendimos a desconfiar de nuestras emociones, a dudar de nuestras intuiciones y a avergonzarnos de nuestra sensibilidad. En muchos casos, nos enseñaron que nuestra diferencia era un error, que debíamos cambiar, mimetizarnos y callarnos para encajar en un mundo que no estaba hecho para nosotros.

Pero algo cambió. En el cruce entre la experiencia vivida y la toma de conciencia, comenzamos a recuperar nuestras voces. Empezamos a nombrarnos desde otro lugar: desde la identidad, no desde la carencia. Desde el derecho a ser, no desde la obligación de adaptarnos.

El orgullo neurodivergente no niega el dolor ni los desafíos, pero se planta frente a ellos con dignidad. No somos personas rotas que necesitan ser arregladas. Somos personas diversas

que reclaman ser respetadas. Somos seres humanos completos, incluso cuando el mundo no sabe cómo tratarnos.

Este orgullo nace de la experiencia compartida, del encuentro con otras personas como nosotras y del rechazo activo al capacitismo que nos margina. Es un acto de dignidad. Una trinchera emocional. Una afirmación de existencia.

Neurodiversidad como identidad política

Hablar de neurodiversidad no es solo una cuestión terminológica, es una apuesta política. Supone correrse del paradigma clínico para habitar un enfoque de derechos humanos. No se trata de negar el sufrimiento que muchas veces implica vivir en un entorno que no contempla nuestras necesidades, sino de señalar que ese sufrimiento no nace de nuestras mentes, sino de las estructuras que nos excluyen.

Cuando nos asumimos como personas neurodivergentes, no estamos solo nombrando una condición neurológica. Estamos tomando posición en una lucha. Estamos diciendo: "yo también soy parte del tejido social". Estamos reivindicando nuestra diferencia como parte legítima de la diversidad humana.

Y eso es profundamente político. Porque implica denunciar la exclusión sistemática, exigir cambios estructurales y reclamar que nuestras voces sean escuchadas en los espacios donde se toman decisiones. Implica hablar de accesibilidad, de participación, de justicia cognitiva y emocional.

Asumir la neurodivergencia como identidad política es hacer frente al capacitismo, al adultocentrismo, al autoritarismo médico y a las prácticas que nos niegan. Es decir: nuestra existencia no es negociable. No somos errores del sistema: somos la prueba de que el sistema necesita transformarse.

Comunidad, redes y espacios seguros

Nadie sobrevive solo. Y menos aún cuando se vive en un mundo diseñado para otros. Por eso, una de las

claves del empoderamiento neurodivergente es la construcción de comunidad. Encontrarnos con otras personas que han transitado caminos similares, que entienden sin necesidad de explicaciones, que nos reflejan y nos abrazan.

Las redes entre personas neurodivergentes no son solo espacios de contención, son también espacios de validación, de aprendizaje mutuo y de crecimiento colectivo. Son lugares donde, por fin, podemos ser sin traducirnos, sin pedir permiso, sin justificar nuestra existencia.

La creación de espacios seguros es una práctica política y afectiva. No se trata de lugares donde todo es perfecto, sino de entornos donde se respeta nuestra forma de comunicar, de procesar, de vivir. Donde se prioriza la escucha empática, la regulación emocional compartida y la horizontalidad.

Organizaciones como NeuroUniverso UY, colectivos barriales, grupos de estudio o incluso encuentros virtuales han sido y siguen siendo fundamentales para construir esa red. Son espacios donde la diferencia no es un obstáculo, sino la base del vínculo.

En estos lugares, muchas veces gestionados de forma autogestiva, encontramos lo que muchas instituciones nos niegan: empatía, tiempo, flexibilidad, comprensión real. En ellos florece la posibilidad de una existencia plena. Y también el deseo de transformar la sociedad desde nuestras experiencias, con nuestras voces al frente.

Identidad, orgullo y pertenencia

En definitiva, identidad, orgullo y pertenencia no son puntos de llegada, son procesos. Son caminos que seguimos construyendo día a día, en comunidad. Nombrarnos como neurodivergentes es habitar una historia que ha sido invisibilizada y reclamar el derecho a escribirla en primera persona.

La neurodiversidad no es una bandera individual, es un grito colectivo. Es la certeza de que nuestras vidas importan. De que

tenemos derecho a existir sin pedir permiso. De que la sociedad tiene una deuda con nosotros, y que ya no vamos a callarnos.

Porque cuando nos dicen que estamos exagerando, respondemos con la historia de todas las veces que fuimos silenciadas. Cuando nos acusan de ser problemáticas, recordamos que siempre fuimos la solución para otros. Y cuando nos quieren negar la palabra, gritamos más fuerte.

CAPÍTULO 3 – MILITANCIA NEURODIVERGENTE Y DERECHOS HUMANOS

Militancias incómodas en estructuras tradicionales

Militar siendo una persona neurodivergente no es solo desafiante, a veces es dolorosamente incómodo. Las estructuras tradicionales de militancia, muchas veces heredadas de lógicas verticalistas y adultocéntricas, tienden a reproducir dinámicas que excluyen. Reuniones interminables sin pausas sensoriales, toma de decisiones sin accesibilidad cognitiva, jerarquías incuestionables que aplastan las voces que incomodan.

Ahí entramos nosotros, con otras formas de pensar, de sentir, de relacionarnos. Con una sensibilidad diferente a los gritos, a los juegos de poder, a las agendas de urgencia permanente que no contemplan ritmos humanos. Y aunque estemos profundamente comprometidos con las causas que abrazamos, muchas veces sentimos que no hay espacio para hacer las cosas de otra manera.

Militamos con el cuerpo, con las emociones, con la historia de haber sido excluidos. Militamos desde nuestras crisis, desde nuestras demandas de adaptaciones, desde la necesidad de que las luchas por los derechos humanos también nos incluyan. No nos resignamos a que el "así se hace" sea excusa para repetir

violencias.

Nuestra militancia no se acomoda al molde. Y eso incomoda. Porque nos negamos a romantizar el sacrificio, el agotamiento y el maltrato en nombre de la causa. Porque entendimos que sin accesibilidad, no hay transformación. Y si para estar en un espacio tenemos que negarnos a nosotros mismos, entonces ese espacio no es inclusivo, es capacitista.

Alianzas, tensiones y disputas de sentido

En este camino, hemos aprendido que no todas las luchas nos reconocen como sujetos políticos legítimos. Que incluso dentro del movimiento por los derechos humanos, nuestras voces a veces son ignoradas, minimizadas o infantilizadas. Las neurodivergencias siguen siendo incómodas incluso para los sectores que se dicen inclusivos.

Pero también hemos encontrado aliados. Personas y colectivos que abren espacio, que escuchan sin juzgar, que preguntan cómo acompañar mejor. Que entienden que la interseccionalidad no es una consigna vacía, sino un compromiso concreto con las realidades múltiples. Con ellos hemos tejido redes que sostienen, fortalecen y nos permiten avanzar.

Las tensiones existen. Las disputas de sentido también. Hay quienes quieren convertir nuestras luchas en causas condescendientes. Quienes nos exigen pruebas de funcionalidad, normalidad o productividad para legitimarnos. Pero no estamos dispuestos a negociar nuestra identidad para que nos den un lugar. Queremos lugares que nos respeten tal como somos.

La militancia neurodivergente no es decorativa. No estamos para cumplir cuotas simbólicas. Nuestra mirada tiene valor. Nuestra experiencia transforma. Nuestra presencia denuncia las estructuras que nos excluyen incluso dentro de los espacios que se dicen transformadores.

Activismo desde el cuerpo y la experiencia

Lo nuestro no es solo discurso, es cuerpo. Es piel que reacciona al ruido, mirada que se pierde entre luces intensas, ansiedad que se dispara ante el caos. Es necesidad de orden, de pausa, de silencio. Es memoria que guarda cada vez que fuimos ignorados o forzados a actuar "como si no".

Militamos con todo eso. Con lo que somos. Con el derecho a no disociarnos para participar. Nuestro activismo no separa lo político de lo personal, porque sabemos que nuestros cuerpos han sido politizados desde siempre. Nuestra existencia entera ha sido cuestionada, medicada, vigilada, corregida.

Por eso, cuando tomamos la palabra, no hablamos solo de ideas: hablamos de vidas. De sobrevivencias. De estrategias de resistencia. Nuestro relato no es el de la teoría, sino el de la práctica cotidiana de navegar un mundo que no está hecho para nosotros. Y aún así, construir espacios posibles.

El activismo neurodivergente es un acto de amor radical. Amor por nosotros mismos. Por otros como nosotros. Por quienes aún no saben que pueden sentirse orgullosos de ser quienes son. Y también por quienes aún no se animan a cuestionar las estructuras que reproducen exclusión.

Porque lo que exigimos no es privilegio: es justicia.

Militar desde la neurodivergencia no es fácil, pero es necesario. Porque mientras el mundo nos siga queriendo callados, habrá que seguir levantando la voz. Porque somos parte de las luchas. Porque nuestra existencia es política. Porque no pedimos permiso: construimos presencia.

CAPÍTULO 4 – LENGUAJE, CULTURA Y EPISTEMOLOGÍA PROPIA

Hablar desde nuestras palabras: términos y debates

El lenguaje no solo nombra el mundo; lo construye. Y durante mucho tiempo, nuestras vivencias neurodivergentes fueron nombradas por otros. Desde la medicina, la psicología, hasta la educación especial. Nos pensaron, nos diagnosticaron, nos categorizaron. Y en ese proceso, también nos despojaron de la posibilidad de nombrarnos a nosotros mismos.

Por eso, reapropiarse del lenguaje no es un detalle menor; es un acto político. Elegir decir "persona autista" en vez de "persona con autismo" es afirmar una identidad, no una enfermedad. Hablar de neurodivergencia en lugar de trastorno es rechazar la patologización. Decir neurotipo en lugar de déficit es recuperar la diversidad humana.

Existen debates, claro. A veces intensos, pero necesarios. Porque cuando las palabras son nuestras, el relato también lo es. Y en un mundo donde la narrativa dominante sigue viendo la neurodivergencia como una desviación, construir un lenguaje propio es construir poder simbólico, cultural y político.

Neurodivergencias y producción de conocimiento

Durante siglos, se nos pensó sin nosotros. La academia, los comités científicos, los manuales clínicos, las políticas públicas... todos hablaron de nosotros como objeto de estudio, nunca como sujetos de saber. Pero eso está cambiando. Cada vez más, las personas neurodivergentes producimos teoría, pensamiento crítico, investigación y activismo.

Escribimos libros, diseñamos investigaciones, fundamos colectivos, participamos en congresos, damos clases. No como excepciones, sino como sujetos epistémicos válidos. Nuestra experiencia tiene valor. Nuestra perspectiva transforma. Nuestra mirada ilumina zonas que, desde los lugares hegemónicos, nunca se habían visto.

Y no solo aportamos datos: formulamos preguntas nuevas. Proponemos otras categorías, problematizamos las supuestas verdades universales. Desafiamos el capacitismo epistemológico que pretende que el conocimiento válido solo puede generarse desde ciertos lugares, con ciertos métodos, y por ciertas personas.

Epistemologías del sur y del margen

Nuestra mirada no surge del centro del poder; surge del margen. Y en ese margen, hay saber. Un saber encarnado, situado, atravesado por la injusticia, pero también por la creatividad y la resistencia. Por eso, nuestras voces dialogan profundamente con las epistemologías del sur, con los feminismos, con las luchas afro e indígenas, con los saberes comunitarios.

Reivindicamos una forma de conocer que no niegue el cuerpo, la emoción, el trauma ni la intuición. Que valore el conocimiento colectivo, la escucha, la horizontalidad. Que entienda que la accesibilidad también es epistemológica: si un conocimiento no puede ser compartido con todes, entonces no sirve para liberarnos.

Somos parte de un nuevo mapa de saberes, uno que no se traza desde arriba ni desde afuera, sino desde adentro de nuestras

vidas. Porque no queremos ser solo objeto de políticas: queremos ser autoría de futuros.

CAPÍTULO 5 – IMAGINANDO OTROS MUNDOS POSIBLES

Utopías neurodivergentes

¿Y si, en lugar de adaptarnos a un mundo que nos violenta, imaginamos uno que nos abrace? ¿Y si dejamos de pensar en "integración" para hablar de co-creación? ¿Y si construimos una sociedad donde nuestras formas de percibir, sentir y comunicar no sean vistas como errores, sino como riqueza?

Las utopías neurodivergentes no son fantasías lejanas; son brújulas políticas. Soñamos con un mundo donde las escuelas no castiguen la diferencia, sino que la acogen. Donde el empleo no exija uniformidad, sino que celebre la creatividad. Donde la salud mental no se base en el control, sino en el acompañamiento. Donde la vida no sea una carrera, sino un derecho.

No buscamos inclusión para encajar. Queremos transformación para vivir bien. Con apoyos, sí. Con adaptaciones, claro. Pero, sobre todo, con reconocimiento. Con justicia. Con ternura estructural.

Propuestas concretas para políticas emancipadoras

Las utopías se vuelven poderosas cuando se traducen en propuestas. Y muchas ya están en camino:

- Políticas públicas con participación efectiva de personas

neurodivergentes en su diseño y evaluación.

- Protocolos de accesibilidad cognitiva en instituciones públicas y privadas.
- Formación obligatoria en derechos humanos y neurodiversidad para todos los niveles del Estado.
- Reformas al sistema educativo que incorporen verdaderos modelos inclusivos.
- Programas de empleo con apoyos personalizados y entornos laborales accesibles sensorial y cognitivamente.
- Financiamiento a organizaciones neurodivergentes lideradas por sus integrantes.
- Garantía efectiva de ajustes razonables en todos los ámbitos de la vida.

Estas medidas no son un favor; son obligaciones estatales. Y su implementación debe ser monitoreada por los propios colectivos neurodivergentes.

El rol del Estado, la comunidad y lo colectivo

La transformación no es solo tarea del Estado, pero sin el Estado, no alcanza. Necesitamos voluntad política, presupuesto, institucionalidad sólida y una nueva ética pública. Pero también necesitamos comunidad. Redes. Acompañamiento mutuo. Espacios donde sentirnos a salvo, donde no tengamos que explicar, justificar ni traducirnos.

Y necesitamos lo colectivo. Porque la neurodiversidad no se vive solo como experiencia individual, sino como hecho social. Lo que a mí me pasa, le pasa a otros. Lo que me duele, también les duele. Lo que construyo, puede servirle a más personas. Por eso

lo comparto, lo documento, lo milito.

Imaginar otros mundos no es escapismo. Es resistencia. Es política. Es declarar que no nos conformamos con lo que hay, porque sabemos que se puede vivir mejor. Y lo vamos a lograr, juntas, juntes, juntos.

Porque si este mundo no fue hecho para nosotros, entonces haremos otro. Uno donde la diferencia no se tolere, sino que se celebre. Donde vivir con un cerebro diferente no sea un obstáculo, sino parte de la dignidad humana. Donde nadie tenga que esconderse para ser amado, comprendido o escuchado.

CAPÍTULO 6: CRUCES, CONVERGENCIAS Y AUSENCIAS: LA NEURODIVERGENCIA FRENTE A OTROS MOVIMIENTOS EN URUGUAY

Ninguna opresión actúa en soledad. En mi caso, no soy solo una persona autista; también soy un varón homosexual, criado en una familia de muy bajos recursos y el primero en acceder a la educación terciaria. Cada una de estas condiciones me atravesó la vida desde distintos ángulos, pero juntas dibujan una cartografía de exclusión que el sistema nunca estuvo preparado para comprender, mucho menos para acompañar.

Este capítulo es una invitación a pensar cómo la neurodivergencia interactúa con otras identidades y estructuras de poder. Es también una denuncia: la lucha por los derechos neurodivergentes no puede ni debe pensarse en aislamiento. Es una batalla entrelazada con otras, como la del feminismo, el movimiento LGBTI+, el antirracismo o las reivindicaciones de clase. Cuando no las nombramos juntas, lo que hacemos es

replicar silencios.

1. Identidad: más que una etiqueta, un entrecruce de historias

No se nace solamente "autista", "gay" o "pobre". Se nace en un entramado donde cada una de esas condiciones moldea el modo en que se nos permite existir.

En mi adolescencia, ser un varón marica y neurodivergente en un barrio periférico era una doble condena a la marginación. Lo que para otros era "rebeldía" o "timidez", para mí era motivo de aislamiento y patologización. No solo era el raro del salón: era el afeminado, el hipersensible, el que no se adaptaba. No tenía referentes que me dijeran que todo eso podía ser fuerza.

Hoy, cuando milito como activista neurodivergente, lo hago sabiendo que mi historia no es la excepción; es la norma para miles de personas que viven opresiones solapadas, difíciles de nombrar, pero profundamente reales.

2. Las jerarquías de lo visible

En Uruguay, el movimiento LGBTI+ ha ganado visibilidad institucional en la última década. El feminismo ha logrado instalar debates estructurales sobre la violencia, los cuidados, el poder. El movimiento afro sigue batallando contra siglos de racismo estructural. Y la neurodivergencia... sigue siendo una palabra incómoda, muchas veces relegada a lo clínico, lo escolar o lo infantil.

Cuando la neurodivergencia no es nombrada en las políticas de diversidad, lo que se invisibiliza no es solo una condición: se borra la posibilidad de comprender cómo operan las exclusiones dentro de nuestras propias comunidades. Hay personas trans autistas, personas afro con TDAH, lesbianas con dislexia, varones pobres con trastornos del procesamiento sensorial. ¿Dónde están esas voces?

Yo no encajo del todo en ningún molde identitario tradicional. Soy neurodivergente, gay, blanco, varón, de izquierda, activista,

funcionario público, sobreviviente de un sistema educativo que me exigió adaptarme, no entenderme. Esa combinación me ha hecho estar simultáneamente en la periferia y en el centro, en el margen y en el Estado. Y desde ahí escribo este manifiesto.

3. La urgencia de una agenda interseccional

No necesitamos más leyes que nos nombren si no vienen acompañadas de presupuesto, implementación real y participación directa de las personas implicadas. Necesitamos:

- Una ley integral contra toda forma de discriminación, que incluya explícitamente la neurodivergencia y las intersecciones entre raza, género, clase, orientación sexual y discapacidad.

- Formación obligatoria en enfoque de derechos humanos, accesibilidad e interseccionalidad para funcionarios públicos.

- Presupuesto para organizaciones autogestivas, sin intermediación de ONGs o fundaciones ajenas a los colectivos implicados.

- Datos desagregados por identidad, que permitan hacer visible lo que hoy se oculta tras la palabra "universal".

4. Interseccionalidad: nombrar las opresiones cruzadas

No hay una única forma de ser oprimido. Una mujer negra neurodivergente no enfrenta las mismas barreras que un varón blanco neurodivergente. Las opresiones se acumulan y se multiplican. Por eso, es imprescindible mirar desde una perspectiva interseccional.

Las personas neurodivergentes LGBTI+ enfrentan discriminación tanto por su neurotipo como por su identidad de género u orientación sexual. Las personas afrodescendientes

neurodivergentes encuentran más obstáculos para acceder a un diagnóstico o apoyos adecuados. Las mujeres autistas padecen violencia ginecológica, esterilizaciones forzadas y una constante deslegitimación de sus experiencias.

5. Avances, desafíos y el riesgo de fragmentación

A pesar de los obstáculos, todos estos movimientos han logrado instalar sus demandas en la agenda pública. Han utilizado tratados internacionales como la CDPD, la CEDAW o la CERD para interpelar al Estado. Sin embargo, comparten desafíos comunes: la falta de presupuesto, la dependencia de ONGs, la resistencia cultural y la falta de articulación real entre las causas.

La fragmentación entre luchas es funcional al sistema. La clave para avanzar está en construir sinergias, tender puentes y dejar de competir por migajas del mismo Estado que nos margina.

Cuadro comparativo: Neurodivergencia, LGBTI+, Afrodescendientes y Feminismo en Uruguay

Eje temático	Neurodivergencia	LGBTI+	Afrodescendientes	Feminismo
Reconocimiento legal	CDPD ratificada; sin leyes específicas. Leyes con enfoque patologizante.	Avances: matrimonio igualitario, identidad de género. Falta ley integral contra la discriminación.	Ley de acciones afirmativas. Invisibilización del racismo estructural.	Leyes sobre violencia de género, aborto y paridad.
Violencia estructural	Capacitismo, medicalización forzada, falta de apoyos.	Crímenes de odio, estigmas en salud y educación.	Racismo, criminalización, exclusión laboral.	Feminicidios, acoso, doble jornada de cuidados.
Participación política	Invisibilización. Organizaciones con poca incidencia estatal.	Visibilidad creciente pero con tokenismo político.	Subrepresentación. Colectivos con escasos recursos.	Movimiento fuerte, pero escasa presencia en ejecutivos.
Interseccionalidad	Discriminación cruzada por raza, género y	Personas trans y afro LGBTI+ más	Racismo + género/ discapacidad potencia	Violencia institucional hacia

	orientación.	vulneradas.	exclusión.	mujeres neurodivergentes.
Desafíos comunes	Invisibilidad, presupuesto nulo, patologización.	LGBTI+fobia estructural, precariedad.	Invisibilización cultural y económica.	Violencia estructural y resistencia machista.

Este cuadro no es una tabla fría: es una síntesis de dolores y luchas. Pero también es un mapa de oportunidades: ¿qué pasaría si las intersecciones fueran puntos de encuentro en vez de exclusión?

6. No se trata solo de mí

Este capítulo no es solo una reflexión teórica ni un repaso técnico de situaciones de exclusión. Es, ante todo, un testimonio. Porque detrás de cada tabla comparativa, cada análisis normativo y cada demanda política, hay historias como la mía: la de un niño que creció sin entender por qué el mundo parecía tan hostil, la de un adolescente que tuvo que ocultarse para sobrevivir, la de un adulto que decidió transformar su dolor en fuerza, su diagnóstico en bandera y su diferencia en propósito.

Soy una persona autista, homosexual, de origen humilde, que llegó a ocupar un cargo público por mérito propio. No por favores, no por acomodos, no por caridad. Lo logré sorteando prejuicios, barreras invisibles y otras muy visibles, que siguen allí para quienes vienen detrás. No me interesa que me vean como una excepción, sino como una evidencia del potencial que este país desperdicia cuando margina a quienes no se ajustan a la norma.

A quienes lean estas páginas, les digo lo siguiente: no esperen a comprendernos del todo para empezar a escucharnos. No esperen a que encajemos en sus categorías para empezar a reconocernos como sujetos de derechos. No esperen a que sea demasiado tarde para cambiar lo que aún puede y debe ser transformado.

Este capítulo se termina, pero la lucha continúa. Porque no se

trata solamente de mí, ni de mi historia. Se trata de todos aquellos que siguen esperando que el Estado les mire a los ojos sin miedo, sin prejuicio y sin silencio.

CAPÍTULO 7 – MANIFIESTO NEURODIVERGENTE

Principios fundamentales

Nos reconocemos como personas neurodivergentes. No por elección, ni por diagnóstico, sino por vivencia, por conciencia y por lucha. No somos fallos del sistema nervioso, ni errores de fábrica. Somos parte de la diversidad humana. Existimos, sentimos, pensamos y habitamos el mundo desde formas múltiples, legítimas, potentes.

Reivindicamos nuestra existencia como válida, nuestra diferencia como riqueza y nuestros derechos como innegociables. Somos sujetos políticos, agentes de transformación, protagonistas de nuestras historias.

Creemos en una sociedad donde:

- La neurodivergencia no sea patologizada, sino comprendida y respetada.
- Las políticas públicas incluyan nuestra voz desde el inicio y no solo en la evaluación.
- La accesibilidad no sea una excepción, sino una regla estructural.
- La empatía y la escucha reemplacen al control y a la obediencia.

- Se respete nuestra comunicación, nuestros ritmos, nuestras formas de estar.
- Se garantice el derecho a una vida independiente, digna y sin violencia institucional.

No pedimos permiso para existir. Exigimos derechos, reconocimiento, justicia.

Llamado a la acción colectiva

A quienes aún no nos escuchan, les decimos: acá estamos. Somos miles. Nos ven todos los días en el transporte, en la escuela, en la oficina, en la plaza. Pero no siempre nos reconocen. Porque aprendimos a enmascararnos para sobrevivir, a callar para no molestar, a disimular para no ser expulsades. Eso se terminó.

Nos organizamos, militamos, escribimos, damos charlas, impulsamos leyes, construimos redes. Nos estamos encontrando. Y en ese encuentro, tejemos comunidad. Porque solas es difícil, pero juntas, juntes, lo imposible se vuelve horizonte.

Convocamos a todes quienes luchan por un mundo más justo: feminismos, disidencias, personas con discapacidad, movimientos sociales, sindicales, académicos y culturales. La neurodivergencia también es parte de sus causas. No más luchas compartimentadas. Lo común es la dignidad. Lo urgente es la transformación.

Y al Estado le exigimos: cumpla con su rol. Sea garante real de nuestros derechos. Invierta en políticas con enfoque neurodivergente. Escuche a quienes vivimos estas realidades en primera persona. No decidan por nosotros. No diseñen sin nosotros. No hablen sobre nosotros sin nosotros.

Nada sobre nosotros sin nosotros

Este manifiesto no es un cierre: es un comienzo. Una declaración de principios, sí, pero también una hoja de ruta. Porque no estamos solos. Porque no estamos confundidos. Porque no

estamos rotos.

Somos parte de una marea que crece. Que exige lugar. Que se organiza. Que transforma el dolor en poder colectivo. Que desafía los moldes, los diagnósticos, los prejuicios. Que exige respeto, representación, reparación.

Nada sobre nosotros sin nosotros no es solo una consigna: es un principio ético, político y vital. Porque nadie puede contar nuestras historias mejor que nosotros mismos. Porque nuestras voces no son accesorias: son centrales. Porque ya no aceptamos ser una nota al pie en decisiones que afectan nuestras vidas.

El tiempo de la invisibilización terminó.

El tiempo de la representación simbólica también.

Ahora empieza el tiempo de la transformación real.

Y lo vamos a hacer con nuestras palabras, nuestras redes, nuestras luchas y nuestras formas de existir.

Porque somos neurodivergentes. Porque somos parte. Porque somos revolución.

EPÍLOGO

Donde empieza lo que no termina

No sé con exactitud en qué momento comencé a escribir este libro. Tal vez cuando recibí mi diagnóstico, ya adulto. Tal vez cuando me senté por primera vez frente a un escritorio estatal sabiendo que no encajaba del todo. O tal vez mucho antes, cuando de niño me preguntaba por qué todo parecía tan ruidoso, tan brusco, tan rápido, tan extraño. Lo cierto es que escribir *Manifiesto Neurodivergente* no fue solo un ejercicio intelectual, fue una necesidad vital. Una forma de ordenarme, de resistir, de sobrevivir.

Este no es un manifiesto escrito desde la comodidad, sino desde la urgencia. Desde la oficina que me queda grande y me queda chica. Desde la silla en la que me senté sabiendo que represento a muchos que nunca fueron convocados. Desde las horas de silencio, las crisis sensoriales, los días en los que el cuerpo pesa más por el peso simbólico de existir en un mundo que no está hecho para uno.

Pero también escribí desde la certeza de que hay otras personas como yo: neurodivergentes, pobres, homosexuales, rebeldes, sensibles. Personas que no tuvieron las mismas oportunidades, pero que tienen los mismos derechos. Escribí para ellas, por ellas, con ellas en la memoria.

Este libro no termina aquí porque mi historia no termina aquí. Porque mientras existan personas neurodivergentes que aún no fueron nombradas, reconocidas, escuchadas; mientras haya diagnósticos que llegan tarde, derechos que no se garantizan, políticas que se escriben sin nosotres —aunque no use esta

forma del lenguaje, defiendo su espíritu—, mientras eso siga ocurriendo, este manifiesto seguirá vigente.

Mi nombre es Diego Vega. Soy Neurodisidente del Sur Global, funcionario público, soy activista, soy autista. Y este es mi grito. Uno sereno, sí, pero inquebrantable. Porque ser autista no me impide pensar, sentir, escribir, ni amar. Al contrario. Me empuja a hacerlo con más convicción.

Que este epílogo sea, entonces, una invitación: a mirar distinto, a incomodarse, a leer el mundo desde otras lógicas. Y sobre todo, a no dejar nunca de creer que es posible cambiarlo.

Bibliografía

Bacon, J. (2005). The neurodiversity movement: A look at its origins and future. *Disability and Society*, *20*(2), 135–145.

Beck, J. C., & Smith, P. A. (2002). The neurodiversity paradigm and the politics of autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, *6*(4), 1234–1245.

Brown, L. X. Z. (2017). *All the weight of our dreams: On living racialized autism*. DragonBee Press.

Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.

Chamak, B., Bonniau, B., Jaunay, E., & Cohen, D. (2011). Why should I care about autism?: An exploration of neurodiversity and neurodivergent perspectives in France. *International Journal of Disability and Social Inclusion*, *7*(3), 45–58.

Davis, L. J. (1995). *Enforcing normalcy: Disability, deafness, and the body*. Verso.

Doyle, E. (2014). Neurodiversity: The case for autism acceptance. *Journal of Autistic and Developmental Disorders*, *44*(8), 2121–2132.

Federici, S. (2012). *Revolution at point zero: Housework, reproduction, and feminist struggle*. PM Press.

Fell, W. (2018). *Neurodiversity: New paradigms for understanding autism and mental health*. Routledge.

Foucault, M. (1975). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión*. Siglo XXI Editores.

Haraway, D. (1991). *Simians, cyborgs, and women: The reinvention of nature*. Routledge.

Kapp, S. K., Gantman, A., & Laugeson, E. A. (2013). Autism in the workplace: Challenges and opportunities. *Journal of Vocational Rehabilitation*, *38*(2), 87–94.

Lorde, A. (1984). *Sister outsider: Essays and speeches*. Crossing Press.

Naciones Unidas. (2006). *Convención sobre los Derechos de las*

Personas con Discapacidad.

Ne'eman, A. (2010). Autistic advocacy and the neurodiversity movement. *Disability Studies Quarterly*, *30*(1).

Preciado, P. B. (2013). *Testo yonqui*. Espasa Calpe.

República Oriental del Uruguay. (2010). *Ley N° 18.651: Protección integral de personas con discapacidad*.

Singer, J. (1999). Why can't you be normal for once in your life? From a "problem with no name" to the emergence of a new category of difference. En M. Corker & S. French (Eds.), *Disability discourse* (pp. 59–67). Open University Press.

Sinclair, J. (1993). *Don't mourn for us*. Autism Network International.

Snyder, S., & Mitchell, D. (2006). *Cultural locations of disability*. University of Chicago Press.

Szasz, T. (1961). *The myth of mental illness: Foundations of a theory of personal conduct*. Harper & Row.

Wing, L. (1981). Asperger's syndrome: A clinical account. *Psychological Medicine*, *11*(1), 115–129.

Anexo I: Políticas Públicas Y Adaptaciones Razonables Para Una Sociedad Neuroinclusiva E Integradora

En este anexo se presentan ejemplos internacionales y sugerencias concretas de adaptaciones razonables que los Estados pueden implementar para garantizar los derechos de las personas neurodivergentes en distintos sectores. Estos modelos no son recetas únicas, sino referencias útiles para el diseño de políticas inclusivas, en coherencia con la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) y el principio de vida independiente.

1. Educación: hacia entornos accesibles desde la diversidad neurológica

- Programa TEACCH – Carolina del Norte, EE. UU.
  - Agendas visuales o pictogramas.
  - Tiempos extendidos en evaluaciones.
  - Espacios para regular la sobrecarga sensorial.
  - Formación docente en neurodiversidad y comunicación alternativa.
- Ley de Inclusión Escolar – Chile (2016)
  - Equipos multidisciplinarios en centros educativos.
  - Planes Individuales de Apoyo.
  - Sensibilización institucional.

2. Salud: hacia una atención sanitaria neuroafirmativa

- Guías NICE sobre Autismo – Reino Unido
  - Capacitación obligatoria al personal de salud.
  - Consultorios sensorialmente amigables (iluminación, ruido, tiempos de espera).
  - Consentimiento informado en formatos accesibles.

- Acompañamiento profesional sin medicalización compulsiva.

3. Función pública y empleo: eliminar barreras invisibles

- Estrategia Española en rastornos del Espectro del Autismo (2015)
  - Rediseño de tareas según el perfil neurodivergente.
  - Flexibilidad horaria y pausas programadas.
  - Referente laboral o figura de acompañamiento técnico.
  - Protocolos de adaptaciones razonables en entornos estatales.
- Propuesta para Uruguay
  - Incorporar adaptaciones en llamados públicos reglamentados por la Ley 19.691.
  - Garantizar ambientes laborales respetuosos.
  - Crear mecanismos de denuncia frente a prácticas capacitistas.

4. Justicia: acceso efectivo y no revictimizante

- Modelo canadiense de apoyos en procesos judiciales
  - Capacitación a fiscales, defensores y jueces.
  - Intérpretes en CAA y asistencia técnica en juicios.
  - Evitar infantilización de testimonios.

5. Cultura, comunicación y medios

- Proyectos de comunicación accesible – Brasil y Colombia
  - Producción de contenidos inclusivos.
  - Regulación de representaciones no estigmatizantes.
  - Promoción de creadores neurodivergentes.

6. Participación política y vida comunitaria

- Manual de accesibilidad electoral – México (INE)
  - Información electoral en lectura fácil.
  - Apoyos para comprensión de boletas.

- Espacios sensorialmente accesibles.

- En Uruguay
  - Cláusulas de participación neurodivergente en presupuestos participativos.
  - Consejos consultivos con representación de colectivos neurodivergentes.

Tabla resumen

Sector	Política / Programa	País / Región	Aplicaciones posibles en Uruguay
Educación	TEACCh	EE. UU.	Agendas visuales, apoyos sensoriales, formación docente
Educación	Ley de Inclusión Escolar	Chile	Planes Individuales, equipos de apoyo, sensibilización
Salud	Guías NICE	Reino Unido	Capacitación médica, consultorios amigables, consentimiento claro
Trabajo	Estrategia TEA	España	Adaptación de tareas, horarios, referencia técnica
Justicia	Facilitación judicial	Canadá	Capacitación, intérpretes, entrevistas accesibles
	Comunicació	Brasil /	Contenidos

Cultura	n accesible	Colombia	inclusivos, participación de artistas
Política	Accesibilidad electoral	México	Información clara, espacios accesibles, participación directa

GLOSARIO CONCEPTUAL PERSONAL

Accesibilidad
Para mí, accesibilidad no es solo rampas ni adaptaciones físicas. Es poder trabajar, participar y expresarme sin tener que usar una máscara que oculte quién soy realmente. Es que el entorno cambie para incluirnos, no que nos exijan cambiar a nosotres.

Violencia institucional
No siempre es un golpe o una palabra dura. Es el silenciamiento sistemático, la sobrecarga laboral sin adaptación, la negación de derechos, la invisibilización de necesidades. Es cuando las estructuras que deberían protegernos nos excluyen, nos ignoran o nos dañan.

Dignidad
Dignidad es el derecho a ser reconocido como persona plena, con voz, autonomía y respeto. Es que mi neurodivergencia no sea un motivo para ser menos, ni un estigma. Es ser aceptado sin condiciones ni paternalismos.

Literalidad
Literalidad no es ingenuidad ni falta de imaginación. Es una forma honesta y ética de comunicarse: decir lo que se quiere decir sin rodeos ni engaños. Es resistencia a la ambigüedad que oculta intereses y manipulaciones.

Hiperfoco

Para mí, el hiperfoco es un motor de conocimiento profundo. No es obsesión ni incapacidad para cambiar de tema, sino una herramienta para entender y analizar en detalle lo que realmente importa.

Sensibilidad
La sensibilidad no es una carga ni una debilidad emocional. Es una inteligencia encarnada que registra el mundo a través del cuerpo, los sentidos y las emociones. Es una forma válida y poderosa de conocimiento.

Neurodivergencia
Neurodivergencia no es patología ni discapacidad. Es una diferencia epistemológica y política. Es la riqueza de tener formas distintas de procesar, sentir y entender el mundo. Es diversidad humana en su expresión más auténtica.

AGRADECIMIENTOS FINALES:

Quiero comenzar agradeciendo a **Lalo, Loki y Percy**, por existir, por cuidarme, por estar ahí cada día durante mi proceso de recuperación del burnout autista. Ha sido un camino difícil, largo, lleno de replanteos y silencios, pero ellos —con su amor incondicional, su compañía cálida y su presencia constante— me sostuvieron en cada jornada de licencia médica. Sin ellos, muchas veces, no hubiera podido.

Agradezco profundamente a mi **madre**, por enseñarme desde siempre a no bajar los brazos, a pelear por mí y por mis derechos, a mantenerme firme incluso cuando todo alrededor parece desmoronarse. Su ejemplo es la raíz de muchas de mis convicciones.

A mi **familia**, por los valores que me inculcaron desde pequeño: la honestidad, el respeto, la justicia y la sensibilidad hacia quienes más lo necesitan. Sin ese bagaje ético, este libro no existiría.

A mis compañeres de la **Secretaría de la Diversidad** y de la **Secretaría de Educación para la Ciudadanía**, por acompañarme, escucharme y permitirme ser sin tener que explicarme todo el tiempo. Algunos de ustedes fueron refugio, otros impulso, y todos parte del aprendizaje.

A la **comunidad neurodivergente**, por ser raíz, espejo y horizonte. Gracias por construir conmigo este movimiento que no busca adaptarse, sino transformar. Gracias por cada

intercambio, cada abrazo cómplice, cada espacio de contención y de lucha.

A mis compañeres de las **asociaciones, federaciones y colectivos** que integro: **NeuroUniverso UY, la Federación de Organizaciones por la Discapacidad del Uruguay, el Centro de Vida Independiente Becky Sabah, el Colectivo Todos Pertenecemos**, y tantos otros espacios donde la militancia se vuelve acción concreta, afectiva y transformadora. Este libro también es de ustedes.

Y a cada persona que llegó hasta aquí, al final de este recorrido de tres libros: gracias. Gracias por tomarte el tiempo de leerme, de escucharme, de dejarte interpelar. Este libro no busca respuestas cerradas. Busca resonancias. Si algo de lo que escribí tocó una fibra en vos, entonces valió la pena.

Porque escribir fue mi forma de resistir. Y compartirlo, mi forma de transformar.

Diego Vega
Neurodisidente del Sur a global.
Funcionario de la Intendencia de Montevideo.
Presidente de Neurouniverso UY.
Directivo de la Federación de Organizaciones por la Discapacidad del Uruguay.
Integrante del Centro de Vida Independiente Becky Sabah.

---

[1] Psicodiagnostico diversificado, fue un proceso largo de más de 8 meses, primero comenzó como un reconocimiento dentro del espectro, luego búsqueda de la verdad con psiquiatra, psicólogos y neurólogos que finalmente en febrero de 2024 me dan el resultado de los estudios y se me diagnostica con TEA grado 1, TDAH y ACI.